

Das Geschenk
von Zazen

Kusen
von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 20.-22. Januar 2012 während des Sesshins in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

Freitag, 20.1.12, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf die Haltung eures Körpers. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt gut mit den Knien auf den Boden. Euer *Zafu* muss die richtige Höhe haben, damit ihr die Muskeln nicht unnötig anspannen müsst. Entspannt gut den Bauch und lasst das Körpergewicht auf das *Zafu* drücken. Ihr müsst euch gut in der Haltung verwurzelt fühlen. Streckt von der Taille an gut die Wirbelsäule und den Nacken. Entspannt gut die Schultern und den Rücken. Das Kinn ist zurückgezogen, das Gesicht entspannt, insbesondere die Kiefer. Der Mund ist geschlossen, die Zunge liegt am Gaumen an. - Indem ihr euch auf den Punkt konzentriert, wo die Zunge den Gaumen berührt, beruhigt ihr sofort den inneren Dialog.

In Zazen ist es wichtig, jede Diskussion mit sich selbst aufzuhören, das ganze geistige Wiederkäuen, indem man zum Körper zurückkommt, d.h. auf die Wirklichkeit unseres Lebens hier und jetzt, vollständig in diesem *Dojo* auf diesem *Zafu* sitzend.

Der Blick fällt nach vorne vor sich auf den Boden. Die Augen sind halb geschlossen. Man fixiert kein bestimmtes Objekt und keinen bestimmten Punkt. Der Blick ruht einfach vor einem und umfasst alles, was vor einem ist. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen, um konzentriert zu sein. Den Geist stören nicht die Dinge oder Wesen um uns herum, sondern die Tatsache, dass wir uns an sie hängen, sei es, dass wir sie ergreifen oder dass wir sie zurückweisen wollen, dass man sie liebt oder sie hasst.

In Zazen entwickelt man einen Geist, der ohne Anhaftung und Zurückweisung ist, der jedes Ding und jedes Wesen so willkommen heißt, wie es ist, jenseits unserer Beurteilungen und Gefühle. Der Geist empfängt aber auch unsere Gefühle und unsere Beurteilungen, so wie sie sind, ohne sich an sie zu hängen oder sie zurückzuweisen. Man sieht sie einfach nur als momentane Erscheinungen an, die erscheinen und verschwinden. Man lässt sie vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Der Himmel wird nicht von den vorbeiziehenden Wolken gestört. Der Geist in Zazen wird ebenso wenig gestört vom Vorüberziehen der geistigen Konstruktionen, denn er ergreift sie nicht und weist sie nicht zurück.

Das ist wie die Hände in der Position von *Hokaijoin*: die linke Hand in der rechten Hand, die Daumen waagrecht und die Handkanten in Kontakt mit dem Unterbauch. In dieser Haltung ergreifen die Hände nichts und erschaffen nichts. Dieses *Mudra* nennt man *Hokaijoin*. *Hokai* ist der ‚Ozean des *Dharmas*‘, *join* ist das ‚Siegel des *Samadhi*‘. Wenn man sich auf diese Handhaltung konzentriert, hilft das, in diesen Zustand des *Samadhi* einzutreten, in dem Körper und Geist in Einheit mit dem Ozean des *Dharmas* sind.

Es ist der Sinn eines Sesshins, vertraut mit dem wahren Geist zu werden, der alles umfasst, der alle Dinge widerspiegelt, wie sie sind. Kehrt während des Sesshins so oft wie möglich zu diesem Geisteszustand zurück, indem ihr euch auf den Körper konzentriert, auf die Gesten, sei es in Zazen, *Kinhin*, *Sanpai*, beim Singen, beim Essen, beim Gehen, beim Gemüseschneiden, oder wenn ihr euch ausruht. Alles ist Gelegenheit, das *Samadhi* zu praktizieren.

Alles ist eine Gelegenheit, im Ozean des *Dharmas* zu schwimmen, vorausgesetzt dass wir einen Geist verwirklichen, der nichts zurückweist und nichts ergreift. Wenn man es nicht so macht, kann selbst das Zen zu einem Gegenstand der Anhaftung werden, und man verfehlt völlig die wirkliche Befreiung. Konzentriert euch also während des Sesshins gut auf diesen Punkt. Beobachtet euren Körper und euren Geist und fahrt mit dem Loslassen fort.

Freitag, 20.1.12, 11 Uhr

Während Zazen sitzt man einfach. Der ist Rücken senkrecht, die Daumen sind waagrecht. Man sucht nicht nach einem besonderen Zustand. Man gibt sich damit zufrieden, einfach völlig eins mit der Körperhaltung zu sein, völlig gegenwärtig hier und jetzt. Man identifiziert sich mit keinem einzigen Gedanken, nicht einmal mit dem an das Erwachen.

Als er die *Dharmahalle* seines neuen Klosters *Koshoji* einweihte, sagte Meister *Dogen* zu seinen Schülern: „Ich habe mich nicht in vielen Klöstern aufgehalten. Seit ich Meister *Nyojo* getroffen habe, habe ich ganz klar erkannt, dass meine Augen waagrecht sind und meine Nase senkrecht. Ohne mich von anderen täuschen zu lassen, bin ich mit leeren Händen nach Japan zurückgekommen. Ich bin ohne Buddhismus. Am Morgen erhebt sich die Sonne im Osten. In der Nacht geht der Mond im Westen unter. Die Wolken haben sich aufgelöst, und die Berge sind klar. Der Regen hat aufgehört, und die nahen Berge scheinen niedrig. - Was heißt das?“ Nach einem Schweigen ergänzte *Dogen*: „Ein Schaltjahr erscheint alle vier Jahre, und der Hahn schreit früh am Morgen.“ Dann erhob er sich und ging.

Die Zazen-Praxis ist nicht die Suche nach einem besonderem Zustand. Sie ist einfach sitzen, wenn man sitzt, gehen, wenn man geht, sich während der Mahlzeiten auf das Essen konzentrieren, während des *Samu* auf das Arbeiten. Seine ganze Energie und Aufmerksamkeit in die Praxis jeden Augenblicks geben. Aufhören, immer nach außen zu sehen und etwas anderes zu suchen.

Wenn man sich in der Praxis des Weges engagiert, möchte man oft etwas anderes sein, als man ist. Oft wollten die Mönche Buddha werden. Jetzt wollen wir das Erwachen erreichen. - Aber das wirkliche Erwachen besteht einfach darin, unsere geistigen Konstruktionen loszulassen und die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist; unsere eigene Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist: die Augen waagrecht, die Nase senkrecht; sich völlig mit sich selbst zu versöhnen; die wahre Natur unserer Existenz zu verwirklichen, die nicht etwas ist, die nicht etwas ist, das man ergreifen kann, die sich aber ständig manifestiert. Um sie zu realisieren, braucht man einen Geist, der auf nichts verweilt. Das ist *Hishiryō*. Den Geist aufgeben, der bewertet, der misst, der urteilt, der alle Dinge kompliziert macht. Zazen zu praktizieren bedeutet, insbesondere während eines *Sesshins*, zur größtmöglichen Einfachheit zurückzukehren; aufzuhören ständig etwas anderes zu wünschen; wirklich vertraut zu werden mit dem, was wir in der Tiefe sind, in dem nichts fehlt und nichts zuviel ist.

Wenn man das realisiert, kann man wirklich im Frieden sein. Das ist das *Nirvana* hier und jetzt, das Erlöschen aller unserer Illusionen. Das geschieht, wenn man sich im Spiegel von Zazen betrachtet, einem Spiegel, der nicht deformiert. Es ist das Gleiche wie seinen Meister zu treffen. Wenn der Geist des einen sich im Geist des anderen spiegelt. Dann ist alles völlig klar. Nichts ist mehr notwendig.

Freitag, 20.1.12, 16.30 Uhr

Meister *Dogen* sagte: „Ohne mich von anderen täuschen zu lassen, bin ich mit leeren Händen nach Japan zurückgekommen. Ich bin ohne Buddhismus.“

Wir haben oft die Neigung, die Wahrheit außerhalb von uns selbst zu suchen. Weil wir immer etwas ergreifen oder zurückweisen wollen, werden wir von unserem begrenzten Ego gesteuert. Dadurch lassen wir uns oft von anderen täuschen, nicht nur durch ihre Irrtümer oder

Illusio-nen, sondern auch durch ihre Wahrheit. Das kommt daher, dass wir kein Vertrauen dazu haben, dass die Wahrheit in uns selbst existiert.

Kommen, um ein Sesshin zu machen, und mit dem Gesicht zur Wand zu sitzen bedeutet aufzuhören, nach außen zu sehen, aufzuhören auf der Suche nach irgend etwas umher zu rennen, seinen Blick vollständig nach innen, auf sich selber zu richten und zu realisieren, dass der Weg in unserem eigenen Körper und in unserem eigenen Geist existiert.

Wenn man mit sich selbst vertraut wird, erkennt man, dass dieser Körper und dieser Geist ohne Substanz sind, ohne Trennung vom ganzen Universum, dass sie nicht aus sich selbst heraus existieren. Dann zerbricht die Schale unseres Egos, und wir können das Leben mit einem neuen Blick entdecken, der nicht mehr durch unsere geistigen Konstruktionen verdunkelt ist. Wir lassen uns nicht mehr durch uns selbst täuschen.

Die anderen sind nicht ich. Deshalb ist ihr Verständnis nicht das meine. Jeder und jede muss den Weg durch sich selbst realisieren. Das bedeutet, sich nicht von anderen täuschen zulassen. - Sich von den anderen täuschen zu lassen, bedeutet auch, fertige Wahrheiten zu bevorzugen, Glaubenssätze und Dogmen zu übernehmen, statt die Wahrheit direkt durch sich selbst zu erfahren.

Shakyamuni Buddha hat nicht aufgehört, seinen Schülern zu sagen, dass sie nicht glauben sollten, was er sagt, sondern dass sie die Wahrheit seiner Unterweisung durch sich selbst erfahren müssten. Buddha und die Meister der Weitergabe haben eine Richtung, einen Weg, eine Art zu praktizieren, gezeigt, die es jedem und jeder ermöglicht, die Wahrheit durch sich selbst zu realisieren.

Die Weitergabe des *Dharma* ist nicht die Weitergabe von etwas. Sie ist die Bestätigung, dass das *Dharma* durch sich selbst erfahren wurde: Meister und Schüler kommunizieren in der gleichen Erfahrung der Wirklichkeit, ohne sich von einander täuschen zu lassen.

Das Haupthindernis für diese Realisation besteht darin, dass sich selbst zu verstehen sich selbst zu vergessen bedeutet. Das Ego will sich nicht selbst vergessen. Oft eignet es sich das *Dharma* an, um sich selbst zu bestätigen. Deshalb müssen wir unseren Blick immer wieder nach innen richten und unsere Illusionen erhellen, und niemals glauben, dass wir den Illusionen ein Ende gesetzt haben.

Wenn man die Leerheit klar sieht, hat die Illusion weniger Macht, uns zu verführen und zu täuschen. Man kann schneller loslassen. Zazen ist ein Training dieses Loslassens. In Zazen kommen immer wieder alle möglichen Illusionen hervor. Ganz schnell lässt man sie los. Sie verlieren ihre Verführungsmacht. Man lässt sich nicht mehr durch sich selbst täuschen und noch weniger von den anderen.

Dogen sagte: „Ich bin mit leeren Händen zurück gekommen. Ich bin ohne Buddhismus.“ Trotzdem hatte er die *Dharma*-Weitergabe von Meister *Nyōjō* bekommen. Aber er hat daraus nicht etwas gemacht. Mit leeren Händen zurückzukommen bedeutet, immer wieder zu *Ku*, zur Leerheit, zurückzukommen; bei jeder Ausatmung jeden Begriff und jedes geistige Konstrukt loslassen.

„Ohne Buddhismus zu sein“ bedeutet, wirklich eins zu sein mit der Essenz des Buddhismus. Ohne Buddha zu sein bedeutet, Buddha ähnlich zu sein. Das heißt, wirklich man selbst zu sein, ohne Trennung vom gesamten Universum, nicht etwas Besonderes. Es heißt außerdem, ohne Geburt und Tod zu sein, nichts Greifbares. Nichts, was uns täuschen kann.

Mondo

Du hast gesagt, dass es die Weitergabe des Dharma ist, wenn Meister und Schüler die gleiche Erfahrung machen. Ist das an eine bestimmte Methode, an Zazen, gebunden, oder war es das gleiche, als Buddha die Blume drehte?

Diese Realisation ist natürlich prinzipiell an Zazen gebunden, aber sie ist nicht auf Zazen begrenzt. Als Buddha die Blume nahm und sie drehte, war das Ausdruck einer völligen Aufmerksamkeit, einer völligen Präsenz für die Wirklichkeit, wie sie ist. In Zazen ist unser eigener Körper diese Blume. Wir sind völlig auf unseren Körper konzentriert, völlig achtsam auf das, was ist. Das ist das gleiche, wie eine Blume zwischen den Fingern zu drehen, völlig eins sein mit der Wirklichkeit, wie sie in diesem Moment ist.

Alle, die in der richtigen Weise Zazen praktizieren, müssten dies verwirklichen, und zwar nicht nur, wenn sie in Zazen sitzen, sondern auch in anderen Momenten des Lebens. Die Realisation des *Dharma* geschieht wirklich in der Praxis selbst. Das ist die Essenz des Zen, wie es uns von *Dogen* weitergegeben wurde. Die Weitergabe findet also auch im *Dojo* statt, unter allen, die mit dem gleichen Geisteszustand, mit dem gleichen *Hishiryō*-Bewusstsein praktizieren. Die Weitergabe des *Dharma* ist nicht auf das *Shiho* begrenzt. Ich hoffe, dass alle, mit mir Zazen im *Dojo* praktizieren, diese Erfahrungen realisieren und realisieren, dass das *Dharma* in ihnen und überall existiert.

Wenn unser Körper und unser Geist keine Substanz haben, wo ist dann die Substanz, und was ist sie?

Sie ist nirgendwo. Es gibt nirgendwo Substanz. ‚Substanz‘ ist nur ein geistiges Erzeugnis. ‚Substanz‘ ist nur ein Wort in unserem Geist. Es gibt keine Substanz, wenn man unter ‚Substanz‘ etwas Festes, Permanentes versteht, etwas, was sich nie ändert, was immer identisch bleibt. Dieser Begriff der Substanz wurde von Buddha kritisiert. Er wird auch in der Praxis von Zazen kritisiert, weil wir uns in Zazen bewusst werden, dass es nichts Festes, nichts Permanentes gibt. - Suchst du irgendwo eine feste Substanz? Du fragst mich, wo sie ist.

Vielleicht besteht ein Unterschied zwischen einer Substanz und etwas Festem, das zu etwas Absolutem führt.

Es gibt nichts Absolutes. Das, was man das ‚Absolute‘ nennt, existiert nur bezogen auf das Relative. Man kann nur von einer absoluten Wahrheit bezogen auf etwas anderes sprechen, das die relative Wahrheit ist. Sie existieren nicht unabhängig von einander. In Wirklichkeit gibt es nichts Absolutes, d.h. nichts Getrenntes.

Ich verwende lieber den Begriff ‚tiefe Wahrheit‘. Aber ‚tief‘ heißt ‚nicht oberflächlich‘. Beides existiert nicht getrennt voneinander. Es gibt keine Tiefe ohne Oberfläche. Wenn wir Worte benutzen, funktionieren wir in der Dualität. ‚Absolute Wahrheit‘, ‚permanente Substanz‘ sind Begriffe, geistige Konstruktionen, die nur im Verhältnis zu anderen geistigen Konstruktionen Sinn machen, das Hohe im Verhältnis zum Tiefen, das Ich im Verhältnis zum Du, usw..

Unsere Praxis des Weges besteht darin, das tief zu verstehen und uns nicht mehr von diesen geistigen Konstruktionen täuschen zu lassen und eine Intuition zu haben, die sich nicht mehr in diese Begriffe und geistige Konstruktionen einschließen lässt. Es ist schwierig, das dann zu

benennen. Man kann es ‚das Leben‘ nennen. Buddha hat es vorgezogen, eine Blume zu nehmen und zwischen seinen Fingern zu drehen. In der Praxis mit dem Körper, in den Gesten, in *Gassho*, in *Sanpai* drückt man viel mehr die Wirklichkeit, so wie sie ist, aus als mit Worten. Deshalb besteht man im Zen so sehr auf der Praxis mit dem Körper. Man muss alle geistigen Konstruktionen loslassen.

Dogen hat davon gesprochen, dass er mit leeren Händen und ohne Buddhismus nach Japan zurückkam. Wäre es in unserer Praxis richtig und vielleicht auch hilfreich, statt von ‚Erleuchtung‘ eher von ‚Ernüchterung‘ zu sprechen oder vom ‚Verlieren der Illusionen‘?

Wenn man vom Erwachen spricht, meint das, die Illusionen zu erhellen und sie fallen zu lassen. Es passiert oft, dass die Menschen schnell die Bedeutung der Worte vergessen, die sie benutzen, und sich an ihre eigenen Ideen bezüglich des Erwachens klammern. Jedes Mal, wenn ich von ‚Erwachen‘ spreche, spreche ich davon, aus seinen Illusionen zu erwachen und ihre Leerheit zu sehen. Ich habe nie vom Erwachen als etwas gesprochen, das man ergreifen kann.

Das Problem besteht darin, dass es immer einen Unterschied gibt zwischen der Unterweisung, wie ich sie gebe, und der Weise, wie jeder einzelne sie hört und versteht. Um zu vermeiden, dass die Unterweisung falsch verstanden wird, muss man sie immer wieder wiederholen. - Aber in dem Moment, wo man spricht, muss man Worte benutzen.

Wie ich in letzter Zeit mehrfach gesagt habe, benutze ich lieber das Verb ‚erwachen‘ als das Nomen ‚Erwachen‘. Erwachen ist eine Handlung, eine Praxis, eine Funktionsweise. Es geht nicht darum, etwas zu erlangen.

Samstag, 21.1.12, 7 Uhr

Wenn die *Sangha* hier in Grube Louise versammelt ist, wird dieser Ort ein Kloster, selbst für ein einfaches Wochenende. Das Kloster ist der Ort, an dem wir eins mit dem Weg werden. Das heißt eins mit uns selbst, eins mit der wahren Natur unserer Existenz. Diese Natur haben wir mit allen Wesen gemeinsam.

Meister *Dogen* sagte: „Der Bereich Buddhas ist identisch mit allen Dingen. Das Kloster ist der beste Ort für diesen Buddha-Geist. Dort schlage ich einmal auf meinen Stuhl. Ich schlage dreimal die Trommel, und ich lasse die wunderbare Stimme des Tathagata erklingen. Was sagt ihr Mönche jetzt?“ - Nach einer kurzen Stille fügte *Dogen* hinzu: „Jeder Ort ist der Buddha-Geist. So sind die einfachen Menschen immer mit ihm identisch.“

Der Buddha-Geist ist der Geist, der sich in Zazen verwirklicht, der erwachte Geist, der zur wahren Sicht der Wirklichkeit erwacht ist. Das geschieht, wenn man sich nicht mehr an seine geistigen Konstruktionen klammert, wenn man mit dem ganzen Körper denkt, wenn man der Intuition erlaubt, sich zu entfalten. Die Intuition nennt man *Prajna*.

Prajna ist die Intuition, die wirkliche Weisheit erzeugt. Sie funktioniert, wenn unser Geist auf nichts stehen bleibt, wenn er sich nicht mehr mit Begriffen und Konzepten identifiziert, wenn man jenseits der Worte denkt. - Worte habe die Eigenart, die Realität zu fixieren. Im Gegensatz dazu ist das Bewusstsein in Zazen fließend und harmonisiert sich auf natürliche Weise mit der Nicht-Fassbarkeit der Wirklichkeit.

Um dies an andere weitergeben zu können, benutzt man Worte, macht Kusen, hält Vorträge. Man versucht, das *Dharma* in einer möglichst richtigen Art und Weise auszudrücken.

Man spricht von den drei Siegeln des *Dharma*: Man sieht, dass alle Dinge unbeständig sind, dass alles, was existiert, ohne Substanz ist, und dass alles, was existiert, völlig gegenseitig abhängig ist. Wenn man das nicht versteht, wenn man das nicht akzeptiert, wird alles Leid. Selbst Glück wird zu Leid. Denn man klammert sich an es und wünscht, dass es andauert, wohingegen es unbeständig ist. Aber wenn man die drei Siegel des *Dharma* akzeptiert und sie aus dem Grund seines Körpers und Geistes heraus versteht und sich mit ihnen in der konkreten Praxis harmonisiert, dann realisiert man unmittelbar das *Nirvana*.

Das *Nirvana* ist kein Ort, an dem man nach dem Tod wiedergeboren wird. Es ist der Ort, an dem wir in jedem Augenblick nach dem Tod unseres Egos und unserer geistigen Konstruktionen wiedergeboren werden, im völligen Loslassen all unserer Anhaftungen. Das kann man nicht willentlich realisieren. Das Ego kann nicht loslassen. Es ist die Praxis von Zazen, die das Loslassen verwirklicht, die Praxis des Zazen, das uns über die Grenzen unseres kleinen Egos hinaus trägt in den Bereich des Buddha-Geistes, der identisch mit allen Dingen ist. Da es die Praxis ist, die das verwirklicht, ist das Kloster der beste Ort, um diesen Buddha-Geist zu verwirklichen. Das wirkliche Kloster ist der Ort, an dem man den Weg praktiziert.

Samstag, 21.1.12, 11 Uhr

„Was ist die Praxis des Weges?“ Auf diese Frage *Dogens* antwortete der alte *Tenzo*: Der Weg existiert überall.“ - „Was trennt uns dann von ihm?“ - „Nichts!“

Wir sind nie vom Weg getrennt. Aber wir vergessen das und halten uns für getrennte Wesen, weil wir von dem dualistischen Geist konditioniert sind. Der Geist, der durch die Sprache konditioniert ist, hat die Gewohnheit angenommen, die Wirklichkeit zu zerlegen und zu trennen. Wir identifizieren uns mit einem getrennten Ego. Wir sagen: „Ich denke dies.“, „Ich denke das.“, „Damit bin ich nicht einverstanden.“ „Ich möchte dies.“, „Ich möchte das.“ So wird man ein egozentrisches Wesen und verliert den Kontakt mit der tiefen Wirklichkeit der Existenz. Deshalb leidet man und ist unzufrieden. Man versucht, diesen Mangel zu kompensieren, indem man allen möglichen Objekten nachläuft. Je mehr man das macht, umso mehr entfernt man sich von der Wirklichkeit. Das ist wie eine Drogenabhängigkeit: Man muss immer wieder die Dosis erhöhen, um eine Wirkung zu erzielen. Die Krise der heutigen Welt ist eine Krise der Gier, der Gier des Egos, das völlig in der Täuschung lebt. Daher ist es sehr dringlich, sich dessen bewusst zu werden und den Weg unter unseren Füßen wiederzufinden und aufzuhören, immer etwas woanders, außerhalb zu suchen.

Wenn man in Zazen mit dem Gesicht zur Wand sitzt, nur auf die Senkrechte des Rückens konzentriert, und nicht seinen Neigungen folgt, wird man völlig aufmerksam, ist man völlig hier. Dieses Hier ist nicht getrennt vom Außen. Das Hier unseres Lebens zu durchdringen bedeutet, die unbegrenzte Dimension unserer Existenz zu durchdringen, indem man sich einfach auf seinen Körper hier konzentriert. Denn so gibt man die Funktionsweisen des Geistes auf, die Trennungen schafft.

Man atmet ruhig durch die Nase ein und aus, ist vollkommen gegenwärtig im Augenblick und hat keinen Grund, sich über die Vergangenheit zu grämen oder sich um die Zukunft zu sorgen. Der gegenwärtige Augenblick ist mit allen Zeiten verbunden. So ist er nicht begrenzt. Den gegenwärtigen Augenblick vollständig zu leben, bedeutet, die Ewigkeit zu erfahren. Es bedeutet, auf den Punkt konzentriert zu sein, der Vergangenheit und Zukunft umfasst.

In jedem Moment der Praxis des Weges kommt man ganz konkret auf das Hier und Jetzt zurück, indem man völlig gegenwärtig in jeder seiner Handlungen ist. Man kann spüren, dass hier und jetzt nichts fehlt. Dann kann man in Frieden praktizieren, seine Identität mit dem gesamten Universum wiederfinden. Dies ist es, was *Dogen* den ‚Bereich des Buddha-Geistes‘ nennt.

Der Ort des *Dojos* und die Zeit des *Sesshins* sind die besten Umstände, um dies zu erfahren, um die Konditionierungen unserer Gewohnheiten zu verlassen und eine wirkliche spirituelle Revolution zu realisieren, um eine andere Seinsweise zu erfahren und zu einer neuen Lebensweise wiedergeboren zu werden. - Das hat nichts von einem Opfer. Denn das, was aufgegeben wird, ist das, was uns begrenzt und leiden lässt, und das, was realisiert wird, ist die Quelle wirklichen Glücks, d.h. das Leben in Einklang mit der kosmischen Ordnung, ein authentisches Leben.

Wenn man dies erfährt, und sei es auch nur kurz, dann erscheint ein tiefes Vertrauen, ein neues Vertrauen in das Selbst, in das Selbst, das nicht verschieden von Buddha ist. Das ist die Quelle des wirklichen religiösen Geistes jenseits aller Religionen. Es ist die Rückkehr zu der Wirklichkeit, von der man nie getrennt war. Deshalb hat man oft, wenn man mit *Zazen* beginnt, das Gefühl nach Hause gekommen zu sein. Dieses Haus ist das wirkliche Kloster, der Ort, an dem sich der Weg realisiert. Das ist kein besonderer Ort. Jeder Ort ist ein guter Ort. Alle Orte werden Kloster, wenn man sich auf die Praxis des *Zazen* konzentriert, wenn man vom Zen-Geist geleitet wird.

Samstag, 21.1.12, 16.30 Uhr

Mondo

Während dieses Monats hatte ich ein Gefühl, das in meinem täglichen Leben sehr gegenwärtig ist, eine gewisse Traurigkeit. Aber wenn ich Zazen mache, bleibt davon keine Spur. Woran kann ich erkennen, dass ich mich in Zazen nicht verstecke?

Es ist nicht notwendig, das zu wissen. Warum willst du das wissen?

Ich frage mich, ob ich mich in Zazen vor diesem Gefühl verstecke, es unterdrücke, oder ob ich mich im Alltag täusche.

Im Geist gibt es keine feste Substanz. Manchmal ist man traurig, manchmal ist man nicht traurig. Wenn du im täglichen Leben traurig bist, kannst du dich fragen: „Was ist das, diese Traurigkeit?“ Du nimmst dieses Gefühl als eine Art *Koan*, das dir etwas über dein Leben sagt. „Was ist das, diese Traurigkeit?“

Wenn dieses Gefühl in *Zazen* verschwindet, liegt das daran, dass man in *Zazen* in einer anderen Energie ist. Man ist weniger auf sein Ego zentriert. Normalerweise ist es das Ego, das traurig oder frustriert ist, weil es nicht das bekommt, was es will. Ich glaube nicht, dass man in *Zazen* das Ego unterdrückt. Man ist einfach in einem viel weiteren Geisteszustand als im Alltag, in dem es diese Frustration des Egos nicht mehr gibt. Ich glaube, dass es so ist, aber du musst es überprüfen.

Bedeutet man selbst werden, wie es in der Unterweisung gesagt wurde, dass es eine Form der kosmischen Identität gibt?

Ja. Die kosmische Identität ist *Ku*, Leerheit. Sie ist nichts, was man ergreifen kann. Sie ist etwas, das sich nicht in das einschließen lässt, was man normalerweise Identität nennt.

Normalerweise sagt man ‚meine Identität‘ mit Bezug auf bestimmte Kriterien: „Ich bin jemand, der so und so ist.“, also anders als die anderen. Unsere Identität baut sich aus Unterscheidungen und Trennungen auf. Diese Identität ist etwas Konstruiertes, ein geistiges Produkt. Im Grunde, in der Wirklichkeit, hat sie keine feste Substanz.

Diese Dimension unseres Lebens ohne feste Substanz zu erfahren, ist unsere wirkliche Identität. Denn darin ist man mit allen Wesen des Universums identisch. Der gemeinsame Punkt zwischen uns und allen Existenzen ist, dass wir ohne Substanz sind. Das ist wirkliche der gemeinsame Punkt vom Atom bis zur Galaxie. Berge, Flüsse, Menschen, alle Existenzen existieren nur in wechselseitiger Abhängigkeit voneinander, d.h. sie sind ohne feste, eigene Substanz. Das ist es, was ich meine, wenn ich von einer ‚wirklichen‘ Identität spreche. Die wirkliche Identität ist keine Identität.

Wenn man das Wort Identität benutzt, meint man, dass etwas identisch bleibt. Aber in Wirklichkeit gibt es nichts, was immer gleich bleibt. Alles ändert sich unablässig. Unsere wirkliche Identität ist, dass wir unbeständig und ohne Substanz sind. Das wirkliche Selbst ist das Nicht-Selbst.

Man selbst zu sein bedeutet, in Harmonie mit der Unbeständigkeit zu sein?

Genau. - Das ist etwas anderes, als wenn man in der Persönlichkeitsentwicklung davon spricht, man selbst zu werden. Dort geht es darum, seine Wünsche zu befriedigen: „Bisher habe ich mich immer so verhalten, wie meine Familie es wollte. Jetzt will ich endlich ich selber sein. Ich will meine eigenen Wünsche befriedigen.“ Das heißt aber eigentlich, dass man sein Ego verwirklichen will. Es ist im Allgemeinen das Ziel von Therapien und von Techniken der Persönlichkeitsentwicklungen, das Ego zu stärken.

Zen fängt genau jenseits davon an, indem man realisiert, dass das eine Illusion ist. Seine Zeit damit zu verbringen, so zu werden, wie die anderen es erwarten, ist eine Illusion. Aber sich mit seinen Wünschen identifizieren zu wollen, ist auch eine Illusion. Zen ist also wirklich sich mit dem zu harmonisieren, was man das *Dharma*, die kosmische Ordnung, nennt, mit der wirklichen, der tiefsten Natur der Existenz – also mit der Unbeständigkeit, der wechselseitigen Abhängigkeit, dem Nicht-Selbst. Das impliziert nicht nur ein intellektuelles Verständnis, sondern auch ein wirkliches Loslassen und ein sich mit dieser Dimension Harmonisieren. Wenn man sich damit harmonisiert, resultiert daraus eine große Befreiung, eine wirklich radikale Lösung aller Leidensursachen. Das hat Buddha ‚*Nirvana*‘ genannt, das Verlöschen aller Geistesgifte, das Verlöschen von Gier, Hass und Verblendung.

Wenn es heißt, dass das wahre Leben die Harmonie mit der kosmischen Bewegung ist, was sind dann die Gesetze dieser kosmischen Bewegung?

Oh, es gibt viele Arten von Gesetzen. Aber die grundlegenden Gesetze sind das der Unbeständigkeit und das der wechselseitigen Abhängigkeit. Es reicht für unser Leben, das zu verstehen. Denn das bedeutet, einen geschmeidigen Geist anzunehmen, der auf nichts verweilt, einen offenen Geist, der mit Empathie funktionieren kann, Empathie mit allen lebenden Wesen, mit denen wir die gleichen Bedingungen teilen. Also weniger egoistisch und viel solidarischer mit den anderen zu sein, mit mehr Mitgefühl, mit mehr Wohlwollen zu sein.

Das ist die natürlichen Haltung der *Bodhisattvas*, die diese Dimension der Existenz realisiert haben. Sie ist ein Träger von wirklichen Werten, die unserem Leben einen Sinn geben.

Wenn du einen wissenschaftlichen Geist hast, kannst du die kosmischen Gesetze untersuchen. Aber da geht es um eine andere Ebene, z.B. um Gesetze der Meteorologie, Gesetze des Blutkreislaufs, Gesetze der Biologie. Es gibt viele Gesetze. Aber sie funktionieren alle im selben Prozess von wechselseitiger Abhängigkeit und Unbeständigkeit. Es gibt keine Existenz im Universum, von der kleinsten bis zur größten Einheit, vom Atom und bis zur Galaxie, die nicht den Gesetzen der Unbeständigkeit und der wechselseitigen Abhängigkeit unterworfen ist.

Der menschliche Geist liebt es, die Gesetze zu untersuchen, die die verschiedenen Bereiche der Existenz bestimmen, um in der Lage zu sein, sie zu beherrschen. Um die ökonomische Krise meistern zu können, studiert man z.B. die Gesetze der Ökonomie.

Wenn man von der Lehre Buddhas durchdrungen ist, wird man die Dinge untersuchen wollen, die das dazu beitragen, das Leid zu lösen und Gutes um einen herum zu schaffen. Es ist z.B. gut, Medizin, Psychotherapie oder ähnliches zu studieren; also etwas, was wirklich dahin führt, die Probleme der Menschen zu lösen.

Auf dem Sesshin kommt bei mir einiges hoch. Ich habe ein bisschen Angst, dass ich mich, wenn ich in den Alltag zurückkomme, wieder in allen möglichen Dingen verliere.

Was kommt beim Zazen hoch? Was hast du Angst zu verlieren?

Bei Zazen kommt z.B. der Wunsch, ein ruhigeres Leben, einfacheres Leben zu führen.

Das wünsche ich mir auch!

Ich habe Angst, mich in den Komplikationen des Alltags zu verlieren, den Reizen zu folgen.

Dann musst du jeden Tag Zazen machen. Du musst zweimal am Tag Zazen machen, morgens und abends. Das ist das Rezept, das ich dir gebe: Zazen wiederholen, morgens und abends. Und wenn du während des Tages in Komplikationen kommst, dich verstrickst, kannst du auch während des Tages kurz Zazen machen. Du musst nicht drei oder vier Mal am Tag ins *Dojo* gehen. Es ist auch möglich, dort, wo man ist, fünf oder zehn Minuten Zazen zu machen, selbst in deinem Auto, in deinem Büro: Du konzentrierst dich auf deinen Körper und atmest ruhig aus, lässt die Gedanken vorbeiziehen, und die Komplikationen werden aufhören.

Es gibt auch eine andere Methode. Sie beruht mehr auf der Beobachtung. Wenn wieder komplizierte Sachen, komplizierte Gedanken auftauchen, frage dich: „Wenn ich jetzt sterben müsste, was wäre dann wichtig?“ - Das ist sehr radikal.

Ich möchte eine Frage in Bezug auf das Karma stellen: In welchem Moment trifft man wirklich eine Entscheidung über sein Leben?

In jedem Moment.

Und wo ist das Karma?

Wenn ich jetzt z.B. die Entscheidung treffe, auf die Uhr zu schauen, ist das kein *Karma*. *Karma* bedeutet eine Handlung, die einen ethischen Wert hat.

Ich meine nicht das Karma, das man erzeugt, sondern das Karma, das uns bis hierher gebracht hat.

Du hast doch ein gutes *Karma*, wenn du Mönch bist. Du bist hier und machst Zazen, also ist alles gut.

Wenn man sich in Zazen hinsetzt und praktiziert, ist das eine Auswirkung von gutem Karma der Vergangenheit, oder ist das eine Entscheidung hier und jetzt?

Es ist eine Entscheidung hier und jetzt, die aber durch vergangenes *Karma* bedingt ist. Es gibt nichts, was nicht bedingt ist. Das heißt aber nicht, dass es keine Freiheit gibt. Das ist ein sehr heikler Punkt. Unser gesamtes Leben ist Folge von vergangenen Ursachen und Bedingungen. Sie haben bewirkt, dass wir jetzt an dem Punkt sind, an dem wir sind. Je mehr Zazen man praktiziert, um so klarer man sieht, was uns konditioniert, und um so ‚freiere‘ Entscheidungen kann man treffen.

Ich glaube nicht, dass man zu hundert Prozent von vergangenem *Karma* bedingt ist. Aber das vergangene *Karma* schafft bestimmte Bedingungen. - Ich vergleiche das mit einem Kartenspiel: Am Anfang bekommt man Karten und dann spielt man mit ihnen. Man kann die Karten nicht wählen, aber man kann sich entscheiden, die eine oder die andere Karte zu spielen. Oder man kann entscheiden, das Spiel zu beenden. Im Rahmen bestimmter Ursachen und Bedingungen kann man wählen. Für viele Leute, die sich der Ursachen und Bedingungen nicht ausreichend bewusst sind, ist die Wahlmöglichkeit jedoch sehr beschränkt. Sie werden von ihrem *Karma* mitgerissen.

Wenn man Zazen praktiziert, wird man sich darüber immer klarer, wovon man konditioniert wird. Man sieht sein *Karma* immer klarer. Das ermöglicht es, dem *Karma* gegenüber Stellung zu beziehen: Möchte ich dieses *Karma* fortsetzen oder will ich etwas ändern? Je klarer man ist, desto freier ist man.

In Zazen gibt es immer zwei Aspekte: Der eine ist die Beobachtung, die Weisheit und Verständnis hervorbringt. Aber das reicht nicht: Selbst, wenn man verstanden hat, kann man immer noch dieselben Irrtümer begehen. Der zweite, sehr wichtige Aspekt der Praxis ist die Konzentration. Sie erlaubt es loszulassen, nicht zu folgen. Wenn man es schafft, sich gut auf den Körper und die Atmung zu konzentrieren, geschieht ein Loslassen all dessen, was uns konditioniert. Man sieht es, wird von ihm aber nicht mehr angetrieben.

Es gibt z.B. sehr cholerische Leute. Wenn sie Zazen praktizieren, sehen sie die Gründe für ihre Wut auftauchen. Sie sehen auch das Gefühl, das auftaucht und größer wird. Aber sie sind in der Lage, sich nicht zu bewegen: nichts sagen, nicht bewegen, nicht zuschlagen, ausatmen und vorbeiziehen lassen. So hat man die Wut nicht unterdrückt, man hat klar gesehen, wie sie sich manifestiert, aber man hat sich von ihr nicht mitreißen lassen. - Das gilt für alle Gefühle.

Man kann ein Gefühl haben, z.B. Traurigkeit, und darin schwelgen. Man kann aber auch die Traurigkeit einfach sehen, sich auf die Atmung konzentrieren, hier und jetzt sein und die Traurigkeit vorbeiziehen lassen, wie sie aufgetaucht ist, ohne dass sie uns völlig aufsaugt.

Dass wir in der Lage sind, all dem nicht mehr zu folgen, was uns konditioniert, ist wirklich die Voraussetzung von Freiheit. Klar sehen, was uns konditioniert, ihm aber nicht folgen. Das ist wirklich die Frucht der Zazen-Praxis.

Während eines Sesshins sitzen hier siebzig Leute. Viel *Karma* manifestiert sich. Wenn wir nicht im *Dojo* wären, würde jeder etwas machen, etwas sagen, würde sich aufregen, würde

weinen. Und jetzt: Alles zieht vorbei wie ein Film. Man lässt sich davon nicht mitreißen. Das ist eine sehr wertvolle Erfahrung.

Dann gibt es Leute, die sagen: „Was mache ich nach dem Sesshin? Da bin ich wieder in Schwierigkeiten, in Emotionen.“ Deshalb habe ich gesagt: „Dann muss man auf Zazen zurückkommen.“ Zazen ist wirklich ein Rezept, das man immer wieder erneuern muss. Wie bei chronischen Krankheiten: Man muss ein Rezept haben, das für immer gilt.

In der Praxis taucht vergangenes Karma auf. Das kann Angst machen. Ich sehe oft im Dojo, dass Leute über diesen Punkt nicht hinauskommen. Es geht ihnen schlecht, und dann kommen sie nicht mehr. Mir hat einmal eine alte Nonne gesagt: „Zazen macht den Koffer auf.“ Hast du einen Rat, wie man solchen Leuten helfen kann, trotzdem weiterzumachen?

Vielleicht, indem man sagt: „Das ist eine Phase, die vorbeigeht. Wir haben alle diese Erfahrung gemacht.“

Das sage ich ja schon. Aber es nutzt nichts.

Die Leute haben kein Vertrauen. Deshalb ist es sehr wichtig zu versuchen, dieses Vertrauen weiterzugeben. Eine Möglichkeit besteht darin, die Beispiele der alten Meister zu verwenden, die auch ein *Karma* und verschiedene Erfahrungen hatten, die aber am Ende wirklich den tiefen Frieden des *Nirvanas* gefunden haben.

Meister *Deshimaru* hat uns dazu gesagt: „Je stärker die Illusionen, die Anhaftungen, die *Bonno*s, desto größer das *Satori*.“ Wenn die Leute große *Bonno*s, große Täuschungen, haben, die sie leiden lassen, sollte man sie an diese Unterweisung erinnern. Oft ist es so, dass Leute, die völlig verzweifelt sind, ganz plötzlich loslassen. So wird tiefe Hoffnungslosigkeit Quelle des Erwachens.

Dazu muss man natürlich mit der Praxis weitermachen. Wenn man weiter praktiziert, werden alle Hindernisse, die einem auf dem Weg begegnen, Gelegenheiten zu erwachen. Aber viele Leute mögen diese Hindernisse nicht. Sie hätten lieber einen glatten Weg ohne Hindernisse. Sie sagen sich: „Ein Weg mit Hindernissen ist kein guter Weg.“ Aber im Gegenteil: Der Wert der Praxis, der Wert des Weges, zeigt sich darin, wie man die Hindernisse überwindet. Wenn es im Verlauf der Praxis einen großen Zweifel oder ein großes Problem gibt, muss man sich sagen: „Das ist eine hervorragende Etappe, durch die ich hindurch muss. Was geschieht hier jetzt?“

Für dich als Verantwortliche eines *Dojos* ist es vielleicht auch wichtig, wenn die Leute Vertrauen zu dir haben, sie zu fragen: „Was passiert gerade in deinem Leben? Was passiert wirklich? Wie kann man das transformieren?“

Dann fangen die Leute an, ihr ganzes Leben zu erzählen.

Man muss auch zuhören können. *Kannon* ist der *Bodhisattva*, der die Klagen der Welt hört. Oft fällt es einem schwer zuzuhören, weil man glaubt, man müsse eine Antwort geben. Es ist nicht nötig eine Antwort zu geben, oft muss man nur zuhören. Das reicht. Nach und nach wird das Klagen weniger. Wie bei einem Baby, das weint. Man wiegt es in den Armen und ganz allmählich beruhigt es sich.

Ich habe früher in Zazen auch immer mal gerne gelitten. Da habe ich mir gesagt: „Niemand zwingt dich zu leiden. Du hast die Wahl zu leiden oder nicht zu leiden.“ Und ich habe mich

entschieden, nicht zu leiden. Das hat geholfen. Der Mensch ist frei zu leiden oder nicht zu leiden. Er muss sich nur entscheiden.

Gibt es gutes und schlechtes Karma oder gibt es einfach nur Karma?

Karma ist immer gut oder schlecht. Es ist nicht neutral. *Karma* ist im Bereich der Ethik angesiedelt, im Bereich von gut und schlecht, von richtig und falsch. Aber *Karma* verändert sich ständig. Deshalb ist ein schlechtes *Karma* nicht zwingend für immer schlecht. Ein schlechtes *Karma*, das Leiden erzeugt, kann auch die Gelegenheit für eine radikale Änderung des Lebens sein. Je schmerzhafter das *Karma* ist, um so mehr kann man den Wunsch verspüren, dieses *Karma* zu beenden und z.B. in die Praxis des Weges einzutreten. - Ich habe im Gefängnis Leute gesehen, die wirklich ein ganz übles vergangenes *Karma* hatten, das für sie aber eine große Anregung war, Zazen zu praktizieren und ihr *Karma* zu ändern.

Es gibt sehr wohlwollende Leute, denen es sehr gut geht und die sich fragen: „Warum sollte ich Zazen machen? Das brauche ich nicht.“ Es ist oft so, dass das, was wir schlechtes *Karma* nennen, zur Gelegenheit wird, den Weg zu betreten. - Ich will damit nicht sagen, dass alle, die Zazen praktizieren, notwendigerweise ein schlechtes *Karma* haben. Aber man muss sehen, dass schlechtes *Karma* oft *Bodaishin*, den Geist des Erwachens, weckt. Es braucht jedoch auch gutes *Karma*, um den Weg zu betreten. Man braucht beides. Man braucht das schlechte *Karma*, das das Leiden und den Wunsch, aus ihm herauszukommen, schafft, und man braucht das gute *Karma*, das die Gelegenheit eröffnet, dem Zen zu begegnen, ein Buch, einen Meister, ein *Dojo* zu finden. Man braucht auch eine Gelegenheit für den Kontakt zum Zen. Das ist das Ergebnis des gute *Karmas*.

In unserem Leben mischen sich gut und schlecht unablässig. Deshalb ist es sehr kompliziert. Daher ist es besser Zazen zu machen und das *Karma* fallen zu lassen.

Sonntag, 22.1.12, 7 Uhr

Konzentriert euch auf die senkrechte Haltung. Streckt gut die Wirbelsäule nach oben und entspannt den Rücken und die Schultern. Drückt mit der Schädeldecke gegen den Himmel und mit den Knien in den Boden. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus, und lasst euch nicht von den Gedanken forttragen. Seht sie so, wie sie sind, und kommt zur Haltung und zur Atmung zurück.

Jedes Mal, wenn wir zur Haltung und zur Atmung zurückkommen, lassen wir los. Unser Geist findet seine Verfügbarkeit wieder. Die Tatsache, dass wir loslassen können, bestätigt, dass alle Objekte des Denkens und der Wahrnehmung ohne Substanz, nicht fassbar sind. Deswegen kann man sie loslassen.

Während eines Sesshin geht man durch viele Erfahrungen hindurch. Gestern hatten einige Knieschmerzen. Aber denkt nicht, dass eure Praxis nicht gut ist, weil ihr Knieschmerzen habt. Die Praxis besteht aus dem Loslassen, auch aus dem Loslassen des Egos, das sich gegen die Knieschmerzen wehrt, des Egos, das nicht einverstanden ist mit der Wirklichkeit, wie sie hier und jetzt ist.

Wir haben drei Tage in Grube Louise verbracht, einem schönen Ort in der Natur, aber leider regnet es. Manchmal bedauert man das schlechte Wetter, aber das Wetter ist jenseits unserer Macht. So wie auch Krankheit, Alter und Tod jenseits unserer Macht sind. In unserer Macht steht jedoch, wie wir diesen Aspekten der Wirklichkeit begegnen. Deswegen sagte Meister *Sosan*: „Den Weg zu durchdringen, ist nicht schwer.“ Es geht nicht darum, die Welt zu

ändern. *Sosan* ergänzte: „Es genügt, ohne Gier und Hass, ohne Auswahl und Zurückweisung zu sein.“

In *Zazen* geht es darum, durch alle Erfahrungen, die wir machen, hindurchzugehen, durch alle Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Geisteszustände, ohne sich an irgendetwas zu klammern oder irgendetwas zurückzuweisen; unablässig über unsere Neigung hinauszugehen, ständig auf etwas verharren zu wollen.

Sinn des Buddha-*Dharmas* ist die Befreiung, Befreiung in Bezug auf unserer eigenes Ego, in Bezug auf unseren begrenzten Geist, der Trennung schafft, der sich in engen Begriffen einschließt, indem er sich mit bestimmten Ideen und Dingen identifiziert: „Ich bin jemand, der so oder so ist.“ Davon ausgehend ist man bereit, gegen alles zu kämpfen, was einen stört, und gegen alles, was das Bild stört, das man sich von sich macht.

Während des *Mondos* gestern gab es viele Fragen, und auch an der Bar haben mir einige junge Leute viele Fragen gestellt. Aber zu viele Fragen führen nur zur Verwirrung. Man muss dahin kommen, sich nur eine einzige Frage zu stellen, die essentielle Frage seines Lebens, die Frage, die Meister *Eno* seinem jungen Schüler *Nanganku* stellte: „Woher kommst du? Was kommt so?“ Was ist das, dieses Ego, dieses Ich? Und vollständig auf diese Frage konzentriert bleiben. Das ist das wahre *Koan* unseres Lebens. Man muss es bis auf den Grund durchdringen, vollständig. - Nach sieben Jahren Praxis mit diesem *Koan* kam *Nanganku* zu der Antwort: „Es ist nicht etwas.“

Was ist die wirkliche Natur unserer Existenz? Es ist nicht etwas. Es ist nichts Greifbares. Es ist nichts Begrenztes. Deshalb gibt es keine Seite, von der aus man es ergreifen kann. Es ist immer in Einheit mit dem ganzen Universum. - So verweist diese Frage direkt auf unsere wirkliche Buddha-Natur, die nichts Greifbares ist, die sich manifestiert, wenn man den Geist loslässt, der immer etwas ergreifen will.

Deshalb gab *Nanganku* auf die Frage von Meister *Eno*: „Existiert *das* in der Praxis und der Realisation oder nicht?“ die berühmte Antwort: „Es ist nicht so, dass es weder Praxis noch Realisation ist. Es ist nur so, dass sie nicht beschmutzt werden kann.“ Meister *Eno* sagte: „Deine Antwort ist wunderbar. Diese Existenz ohne Beschmutzungen wurde von allen Buddhas geschützt. Du bist so, und ich bin auch so.“ – *So sein* ist die Existenz ohne Beschmutzung, *nyoze*. Jenseits aller Begriffe. Jenseits aller Begrenzungen.

Zazen bringt uns in Kontakt mit dieser Wirklichkeit, die sich nicht in Konzepte fassen lässt, die nicht von Begriffen beschmutzt ist. Es macht uns vertraut mit dem Leben ohne Trennung. Ohne Trennung zwischen Körper und Geist, zwischen einem selbst und den anderen, zwischen einem selbst und der Natur, zwischen einem selbst und Buddha. Zwischen beidem keine Trennung, keine Beschmutzung: nicht zwei. Es ist der Geist des Vertrauens, der damit vertraut wird.

Sonntag, 22.1.12, 11 Uhr

Während eines *Sesshins* wird man mit seinem wirklichen Geist vertraut, mit dem Geist Buddhas, d.h. mit dem Geist, der keine Trennungen mehr schafft. Das ist die wirkliche Vertrautheit. Wir sind oft wie Fremde auf dieser Erde, weil wir ohne Unterlass Trennungen und Unterscheidungen schaffen. *Zazen* ist der Moment, in dem wir eine andere Seinsweise, erfahren können, eine Seinsweise, in der unser Geist weit wird und alles umfasst.

Meister *Dogen* sagte: „Wenn ihr das wirkliche Erwachen realisiert, und nicht einfach nur einen Traum, werdet ihr feststellen, dass der Bereich der kosmischen Ordnung nicht weit und ein Atom nicht klein ist. Das erste als weit und das zweite als klein anzusehen, ist nicht richtig. Also wo kommt ein Satz des *Dharma* her?

Ich wage zu sagen, dass eine Kröte auf dem Grund eines Brunnens den Mond verschluckt. Ein Hase auf dem Mond schläft in den Wolken.“

„Eine Kröte, die auf dem Grund eines Brunnens den Mond verschluckt“, ist der Bereich des Erwachens jenseits von Identität und Unterschied. „Ein Hase, der in den Wolken schläft“, ist der Bereich jenseits des Weiten und des Kleinen, d.h. der Bereich des *Hishiryō*-Bewusstsein während *Zazen*, der Bereich des Erwachens, der Bereich der Harmonie mit der tiefsten Wirklichkeit.

Nicht nur verschluckt eine Kröte den Mond, sondern sie wird auch vom Mond verschluckt. Denn der Mond ist nicht nur der Mond am Himmel. Er ist der Geist von *Zazen*, der alles widerspiegelt. In *Zazen* verschluckt der Mond unseres Geistes alles in seinem Licht. So gibt es keine Dualität, keine Trennung mehr, zwischen einem selbst und allen Gegenständen der Welt, zwischen einem selbst und allen Wesen des Universums.

„Also was ist das? Es hat etwas Unbeschreibbares.“ - Das, was nicht mit Worten beschrieben werden kann, müssen wir beschützen. Weil es die Kraft hat, uns von allen Anhaftungen und Leidesursachen, von der Anhaftung an ein begrenztes, eingebildetes Ego zu befreien. Das erlaubt es uns, darüber hinaus zu gehen und uns völlig solidarisch mit allen Wesen zu fühlen, die im Grunde nicht verschieden von uns sind. So verschwindet jedes Hindernis für Wohlwollen und Mitgefühl, für wirkliche Liebe. Alle Knoten, die uns einengen, sind aufgelöst. Das bedeutet Buddha zu sein, wirklich befreit. So können wir uns auf natürliche Weise mit der wahren Natur unserer Existenz harmonisieren, mit dem Tao, mit dem Weg.

Wenn man das in *Zazen* realisiert, kann man nur noch ewig mit dieser Praxis fortfahren; fortfahren, diese Dimension der Existenz in der Praxis zu aktualisieren - und von *Zazen* aus auch in allen Handlungen Alltags, in jedem Augenblick Alltags. So werden alle Tage gute Tage und alle Orte gute Orte, um den Weg zu verwirklichen. Das ist das Geschenk von *Zazen*. Nehmt es an!