

Die Blume
zwischen den
Fingern
drehen

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 27. Dezember 1998 bis 1. Januar 1999 während des Winterlagers im Zen-Tempel La Gendronnière (Frankreich) 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.

27.12.98, 11 Uhr

Was ist genau jetzt wirklich wichtig ? - Unsere Alltagsgedanken fortzusetzen?

Dieses Sesshin wird sehr kurz sein, selbst wenn manche finden, dass es viele Zazen gibt. Ein Sesshin ist wie das Leben, es geht schnell vorbei. Laßt uns also nicht den gegenwärtigen Augenblick vergeuden.

Konzentrieren wir uns völlig auf unsere Haltung: Das Becken ist nach vorne geneigt, die Knie sind gut im Boden verankert, der Bauch ist gut entspannt; man streckt gut die Wirbelsäule von der Taille aus. Man streckt auch gut den Nacken, man stößt mit der Schädeldecke in den Himmel, man zieht das Kinn gut zurück, man entspannt das Gesicht, die Kiefer und auch die Schultern sind völlig entspannt. Man betrachtet seinen Körper, wird mit ihm vertraut. Man läßt alle überflüssigen Spannungen los, vermeidet aber ebenfalls eine zu große Entspannung.

Man legt seine Aufmerksamkeit auf den Daumenkontakt. So wird die Zazenhaltung das Allerwichtigste. Das bedeutet, daß man alles andere aufgibt. Der wichtige Punkt ist, nicht an der Haltung zu haften, sondern völlig die Haltung zu sein und all sein gedankliches Wiederkauen fallenzulassen; all die Gedanken, die uns daran hindern, hier und jetzt zu sein.

Wenn man nicht in jedem Augenblick eins ist mit seinem Leben, ist man nicht zufrieden, nicht glücklich, was auch immer man macht. Man möchte immer mehr. Wenn man die Vertrautheit mit dem Leben des Augenblicks finden kann, welche Erleichterung: Es ist nicht erforderlich, viele Dinge zu haben, nicht erforderlich, hinter irgend etwas herzurennen; viel Geld ist nicht nötig; nicht nötig hinter Positionen herzurennen; nicht nötig in Wettbewerb zu treten; nicht nötig, Angst zu haben, etwas zu verlieren.

Das Kostbarste ist das, was bleibt, wenn man alles verloren hat. Dies zu erfahren, ist das Sesshin. So kann die Praxis freudebringend werden, Verwirklichung.

27.12.98, 16.30 Uhr

Vergeßt nicht, Euch zu Beginn des Zazen sechs oder sieben Mal energisch hin- und herzubewegen. Haltet das nicht für ein überflüssiges Ritual. Es ist ganz wichtig, sich in der Haltung zu zentrieren, seine Achse zu finden.

Die Praxis des Zen in einem *Dojo* bedeutet zu einfachen Dingen zurückzukehren, wie z.B. gut zu sitzen, wenn man sitzt, im völligen Gleichgewicht der Haltung. Völlig *Gassho* zu machen, wenn man *Gassho* macht. Nichts halb machen. Die Atmung zum Beispiel: Hier ist es völlig wichtig, sich auf die Ausatmung zu konzentrieren. Man wiederholt das ständig, aber man praktiziert es nie genug. Einfach bis ans Ende jeder Ausatmung gehen, ohne irgend etwas zurückzubehalten. Aber das darf keine

erzwungene Übung werden. Ruhig ausatmen, natürlich. Und dann läßt man die Einatmung geschehen - tief. Anfangs achtet man bewußt darauf, um zu helfen, unsere schlechten Gewohnheiten zu korrigieren. Aber der wirkliche Sinn ist, eine natürliche Atmung zu finden, die Atmung die man hat, wenn man dem Leben völlig vertraut, wie ein Neugeborenes. Die ganze Kunst des Zen besteht darin - das kann man nicht erklären - sich zu konzentrieren, ohne sich zu konzentrieren. Das ist: mit einer tiefen Atmung alle Hindernisse fallen lassen.

27.12.98, 20.30 Uhr

Wenn man schweigend sitzt, auf Haltung und Atmung konzentriert, ist es dann notwendig, dem irgend etwas hinzuzufügen ?

Zazen führt zu diesem Punkt zurück, wo nichts nötig ist. Vor allen Dingen nicht glauben, daß dies etwas Besonderes ist. Unsere Schwierigkeiten im Leben kommen daher, daß wir alle Arten von Vorstellungen erzeugen und uns an sie klammern. Buddha hat sich darüber viele Gedanken gemacht. Das Heilmittel, das er uns gebracht hat, ist: einfach sitzen.

28.12.98, 7.30 Uhr

Während Zazen ist es wichtig, gut atmen zu können, frische Luft zu haben. Offenkundig scheinen die Lüftungssysteme nicht mehr zu funktionieren, also ist es wichtig, sie schnell zu reparieren. In einem Kloster ist es wichtig, sich um alle Dinge zu kümmern, nicht nur um seine Haltung, sondern auch um die Einrichtung und um seine Umgebung. Z.B. haben die *Kyosaku*-Leute gesagt, daß in vielen Zimmern das Licht brennt. Wenn ihr der Letzte seid, löscht das Licht. Kümmert euch um die *Gendronnière* als wärt ihr zu Hause. Denn es ist wirklich zu Hause.

Vor einigen Sesshin habe ich begonnen, mich von einem Kapitel des *Shobogenzo* inspirieren zu lassen, das *die 108 leuchtenden Pforten des Dharma* heißt, die Pforten, die es erlauben die Unterweisung zu durchdringen, völlig in sie einzutreten und sie wirklich werden zu lassen. 108 bedeutet, daß es viele gibt. Aber jede einzelne reicht aus, denn sie öffnen sich alle zur selben Welt hin, zur Welt des Erwachens.

Die 8., da bin ich jetzt angekommen, ist, das konstante Bewußtsein Buddhas zu haben, denn das ist in sich selbst die Reinheit.

Das konstante Bewußtsein Buddhas zu haben, bedeutet nicht einfach an Shakyamuni Buddha zu denken, Verehrung für ihn zu empfinden, sondern dem selben Weg zu folgen, die selbe Praxis zu haben wie er, mit der Zazen-Praxis Buddhas zu beginnen, d.h. in Zazen die Transmigration zu beenden, aufzuhören, seinen Gedanken zu folgen, mit all seinen geistigen Erzeugnissen aufzuhören.

In Zazen ereignen sich alle möglichen Dinge. Man hat Empfindungen, manchmal schmerzhaft, manchmal angenehm. Manchmal tauchen Gefühle auf, manchmal ist es einem zu warm, manchmal hat man Kopfschmerzen. Manchmal denkt man, manchmal nicht. Manchmal glaubt man, das *Satori* zu haben, manchmal verliert man sich in seinen Illusionen. Wichtig ist es, durch all diese Zustände hindurch zu gehen ohne stehen-zubleiben. Ständig über das Hinaus hinausgehen.

Reinheit besteht nicht darin, vor der Unreinheit davonzulaufen, sondern darin, auf nichts zu verweilen, sich an keine Vorstellung zu klammern, vor allem nicht an die unseres kleinen Ego. Seit der Mensch die Sprache erfand, haben wir von Kindesbeinen an gelernt, „ich“ zu sagen: „Das gehört mir.“ „So bin ich.“ So versteinert man in diesem Ich, man wird aggressiv und besitzergreifend. Man kämpft ständig gegen das, von dem man glaubt, daß es dieses kleine Ich bedroht. Man identifiziert sich mit einer Gruppe, und diejenigen, die nicht dazugehören, sind schlecht. Dann identifiziert man sich mit der Nation. Möglicherweise zieht man in den Krieg, wenn ein Dummkopf sagt, daß man kämpfen muß. Der Ausgangspunkt ist, daß man sich mit etwas identifiziert, mit der Vorstellung „ich“. Alle anderen Schwierigkeiten kommen hiervon.

Das Zazen Buddhas zu praktizieren ist, mit dieser Illusion aufzuhören, dem nicht anzuhängen und so von nichts manipuliert werden zu können. Das bedeutet wirklich frei zu werden, rein. *Kodo Sawaki* sagte: „Ohne Buddha zu werden, ist das *Dharma* Buddhas nicht verstanden.“ Es geht nicht um Nachahmung. Aber Buddha zu imitieren ist immer noch besser, als Persönlichkeiten zu imitieren, die gerade Stars sind. Wenn man z.B. in einer Situation nicht weiß, wie man handeln soll, und man sich dann fragt „Wie würde Buddha an meiner Stelle handeln?“, ist die Antwort im allgemeinen offenkundig. Man kann sich Buddha nicht vorstellen, wie er Faustschläge austeilte, wie er jemanden an die Kehle geht, wie er in den Krieg zieht, wie er Geschichten erzählt, um sein Selbstwertgefühl zu steigern, usw.

Nur zu imitieren ist ermüdend. Früher oder später irrt man sich. Man muß frei sein von allen Vorstellungen. Also muß man zur Quelle Buddhas zurückkehren, zum Zazen von Buddha. Dem Zazen, in dem man auf wirklich nichts verweilt. Das ist das *Sesshin*.

28.12.98, 16.30 Uhr

Achtet auf euer *Kesa*, wenn ihr euch hinsetzt, es darf nicht hinter eurem *Zafu* auf der Erde hängen!

Schlaft nicht!

Wenn ihr spürt, daß ihr einschlaft, richtet gut euren Rücken auf, laßt ihn sich nicht nach vorne neigen. Öffnet gut eure Augen und atmet tief ein, laßt eure

Aufmerksamkeit zwischen den Augenbrauen. Zazen besteht nicht darin, in der Leerheit dahinzudämmern. Wenn ihr also im Zustand von *Kontin* seid, akzentuiert eure Beobachtung. Beobachtet intensiv, was von Augenblick zu Augenblick auftaucht, was von Augenblick zu Augenblick erscheint und was verschwindet. Beobachtet das einfach, ohne euch daran zu klammern. Das ist eine gute Gelegenheit, die Wachsamkeit zu kultivieren. Im Alltag sind die meisten Leute entweder zu aufgeregt und abgelenkt, oder ganz im Gegenteil völlig ausgelaugt. Zazen praktizieren ist, einen völlig klaren Geist wiederzufinden, die Wirklichkeit klar zu sehen, ohne sich ablenken zu lassen und auch ohne dahinzudämmern. Das Bewußtsein Buddhas ist, völlig wach zu sein, nicht wie ein Gespenst durch das Leben zu gehen.

28.12.98, 20.30 Uhr

Heute morgen habe ich die Unterweisung zitiert, die die 8. Pforte des *Dharma* ausmacht. Es ist das konstante Bewußtsein Buddhas haben, das in sich selbst die Reinheit ist. Das ist eine Pforte, die man nicht leicht durchschreiten kann. Aber der Weg Buddhas ist nicht gemacht für diejenigen, die die Einfachheit suchen. Das konstante Bewußtsein Buddhas ist unsere tiefe Hoffnung. Es ist das Gelübde, das wir nach jedem Zazen ablegen: „So vollkommen der Weg Buddhas auch ist, ich gelobe ihn zu verwirklichen.“ Ohne dieses Gelübde abzulegen, ohne diesen tiefen Wunsch zu haben, engagiert man sich nicht wirklich in der Praxis. Dieses Gelübde erlaubt es uns, unsere Energie zu mobilisieren, z.B. ein Sesshin auf der *Gendronnière* zu machen, statt in den Wintersport zu fahren. Es ist unser Wunsch, der uns hierher bringt, nicht nur für uns selbst, sondern mit der Hoffnung, der ganzen Menschheit zu helfen über die Konflikte hinauszugehen und wirklich zum Leben Buddhas zu erwachen.

Das führt uns auf den Weg zu der Pforte. Aber um sie zu durchschreiten, muß man sogar diesen Wunsch vergessen, sonst bleibt man in der Tür stecken, wie eine Kuh, deren Schwanz im Türspalt eingeklemmt bleibt. Wenn man hier und jetzt in Zazen mit diesem Bewußtsein Buddhas praktiziert, dann wird das zu einem Hindernis in der Praxis. Das Vorhaben selbst wird ein Hindernis. Es kann sich nur verwirklichen, wenn man es völlig aufgibt, wenn man es vergißt. Aber man kann nicht vergessen wollen. Man kann nur seine ganze Energie in die Zazenhaltung legen, die all unsere dualistischen Gedanken aufsaugt. Im Zazen ohne Absicht, jenseits unserer Absicht praktiziert, wird unser Geist wirklich frei und Zazen selbst wird Buddha. Mit diesem absichtslosen Geist kann nichts Schlechtes begangen werden. Dies ist in sich selbst die Reinheit.

29.12.98, 7.30 Uhr

Neigt während Zazen euren Körper nicht nach vorne. Der wichtige Punkt beim Zazen ist, sich auf die Senkrechte zu konzentrieren. Streckt die Lenden,

die Wirbelsäule und den Nacken und zieht das Kinn zurück. Das heißt, nicht seinen Neigungen zu folgen.

Dies ist in sich selbst die Reinheit: nichts zu folgen. Entschlossen in seiner Haltung sitzen wie ein Berg. - Wenn man sich in der Praxis des Weges engagiert, ist man oft sehr idealistisch, man hat ein großes Streben nach Reinheit. Aber das erste, was uns in Zazen begegnet, sind unsere Gifte, unsere Gier, die Tendenz, immer etwas ergreifen oder zurückweisen zu wollen. Man sollte davor nicht weglaufen, sondern es beobachten. Der Buddha-Geist besteht darin, unsere eigenen Illusionen zu erhellen, nicht darin, sie zu verstecken, und vor allem darin, nie zu glauben, daß man sich ihrer entledigt hat. Einfach wachsam sein, ihnen nicht folgen.

Oft glauben die Leute, ein Zen-Meister sei jemand, der keine *Bonno*, keine Anhaftung mehr hat. Aber das stimmt nicht völlig. Es bleibt immer noch etwas. Wie der Flecken im *Kesa*.

Eines Tages hatte eine Nonne ein sehr schönes *Kesa* genäht. Kurz bevor sie es *Sensei* gab, legte sie es auf einen offenen Füller und es entstand ein großer Fleck. Sie war völlig enttäuscht und weinte. *Sensei* sagte zu ihr: „Nicht schlimm, es gibt immer einen Fleck auf dem *Kesa*“.

Das *Kesa* integriert Reinheit und Unreinheit. Man praktiziert mit dem, was beschmutzt ist, und lernt, nicht davon beeinflusst zu sein. Das ist das Wichtigste.

Ohne die *Bonnos* abschneiden, ihnen nicht mehr folgen. Trotzdem akzeptiert man, daß ihre Samen immer noch da sind und ist deshalb wachsam. „*Maku muso*“, sich keinen Illusionen bezüglich der eigenen Verwirklichung hingeben. Das hat Meister *Deshimaru* ständig durch sein Beispiel gezeigt. Für ihn koexistierten Reinheit und Unreinheit, aber er kontrollierte seine Leidenschaften. Gestern sagte mir jemand: „Wenn ich etwas Gutes fürs *Dojo* tue, dann stelle ich sofort fest, daß mein Ego diese Handlung ergreift, ich werde stolz und ziehe Macht daraus.“ Dies erhellen, dies wahrnehmen, sich aber davon nicht entmutigen lassen, sondern weiter zu praktizieren, was gut ist, selbst wenn es Flecken gibt, ist die Praxis Buddhas. Es ist nicht der Weg der Heiligkeit, sondern der Weg der Nicht-Angst.

29.12.98, 16.30 Uhr

Mondo

F: Manchmal ist es schwer für mich zu unterscheiden, ob es Zeit für den Beruf, Zeit für Freundschaft oder Zeit für Zazen ist. Meine Freundin ist krank. Ich stand vor der Frage, ob ich lieber hierher gehe oder bei ihr bleibe und auch hier stellt sich mir die Frage, ob ich bleibe.

RR: Im allgemeinen ist es besser, hierher zu kommen. Denn die größte Hilfe, die man seinen Freundinnen und Freunden geben kann, besteht nicht

allein darin, in ihrer Nähe zu sein, sondern in dem guten Einfluß, den man auf sie übertragen kann. Der beste Einfluß ist der Einfluß von Zazen, denn der geht über einen selbst hinaus. Wenn du kommst, um ein Sesshin zu machen, macht bereits deine Entscheidung deutlich, daß etwas Größeres und Wichtigeres existiert als einfach eure freundschaftliche Beziehung. Ich glaube, dies ist eine große Hilfe. Das verringert nicht die Freundschaft, sondern es zeigt, daß über die menschliche Verbindung hinaus die Praxis des Weges besteht. Ich glaube, dass in der Tiefe alle dies suchen, die Praxis, die uns über unser kleines Ego, unsere Vorlieben, unsere Grenzen hinausführt. Einen Freund oder eine Freundin zu haben, die das praktiziert, ist ein guter Einfluß.

Das gleiche gilt auch für die Familie: Wenn man seine Familie zurücklässt, um hierher zu kommen, dann ist sicherlich oft die Familie nicht sehr zufrieden. Sie sagt: „Die Feiertage über sollst du bei uns bleiben.“ Aber wenn jemand innerhalb einer Familie den Weg praktiziert, dann beeinflusst das unbewußt die ganze Familie. Das ist sehr wertvoll.

Wenn du jetzt deiner Freundin wieder begegnest, dann bist du nicht mehr genau die Gleiche. Du bist nicht mehr nur du, die kleine Person, sondern auch, durch dich hindurch, der Weg, dem du folgst, der sich durch dich hindurch manifestiert. Und ich glaube, das ist wertvoll. Aber wenn die Person im Sterben liegt, und man nicht die Möglichkeit hat, sie wiederzusehen, ist es natürlich wichtig, sie zu begleiten. Was ich hier sage, ist nicht absolut gültig. gilt nicht für alle Fälle, aber im allgemeinen.

F: Ist die Tatsache, daß eine gefühlsmäßige Beziehung zwischen Meister und Schüler besteht, normal? Ist das gut?

RR: Das kommt oft vor und ist ganz normal. Aber das darf nicht das Wichtigste sein. Die Beziehung zwischen Meister und Schüler ist jenseits des Gefühls und der Anhaftung, die man wechselseitig haben kann. Aber natürlich ist es ein Bestandteil. Es gibt immer eine Gefühlsbeziehung, ein Beziehung der Sympathie. Das wird dann störend für die Praxis, wenn es wirklich Liebe wird. Manchmal verlieben sich Frauen in den *Godo*. Das schafft natürlich Schwierigkeiten für ihre eigene Praxis, denn es schafft Verwirrung. Das heißt, man darf nichts vermischen. Man sollte nicht diese Art von Anhaftung beibehalten. Aber Sympathie, Respekt und die positiven Empfindungen, die in der Beziehung zum Meister bestehen, sind normal.

F: Bei jemand, der ohne Vater aufwuchs, kann das natürlich auch eine Suche nach einem Vater sein, die Suche nach dem, was im allgemeinen der Vater darstellt.

RR: Wenn die Beziehung sich nur darauf bezieht, einen Ersatzvater zu bekommen, kann das zu einer Täuschung führen, denn man erwartet etwas, das man nie erhalten wird. Denn der *Godo* - und auch sonst

niemand - kann den Vater ersetzen, den man nicht gehabt hat. Falls das zum Beispiel dein Fall wäre und du wärst auf der Suche nach einem Vater und du erwartest das bei einem *Godos*, dann ist es wichtig zu wissen, daß du es dort nicht finden wirst. Du wirst aber im *Godos* eine wichtige väterliche Funktion finden: Das ist die Weitergabe von Lehren. Ich glaube, daß ein Vater normalerweise auch diese spirituelle Funktion haben sollte, daß er nicht nur eine grundlegende Erziehung weitergibt, sondern daß er auch eine spirituelle Richtung zeigt für das Leben seiner Kinder. Diese Funktion ist natürlich offenkundig die Funktion des *Godos*. Das ist natürlich die wichtigste Funktion.

F: Seit 15 oder 20 Jahren praktizieren Sie.

RR: Es sind ein paar Jahre mehr, aber so wichtig ist das nicht.

F: Ich wüßte gerne, welche Hindernisse haben sie am Anfang angetroffen, fünf oder zehn Jahre später, 15 oder 20 Jahre später? Könnten Sie das ein bißchen genauer beschreiben ?

RR: Nein, das ist nicht der Gegenstand eines Mondos. Sondern, wenn DU Hindernissen begegnest, können wir darüber sprechen.

F: Ich ziehe es aber vor, über Ihre zu sprechen. Die Hindernisse, denen ein Meister begegnet, werden die gleichen sein, denen mehr oder weniger jeder begegnet.

RR: Das hängt von jedem einzelnen ab. Jeder hat seinen eigenen Weg.

F: Aber zugleich auch den gleichen.

RR: Das weiß ich nicht. Für mich ist jeder anders. Aber wenn du mir von bestimmten deiner Schwierigkeiten berichtest, dann kann ich sagen: „Ach ja, das habe ich auch gehabt.“

F: Ich möchte eine Ersatzfrage stellen: Wie kann man die Glut des Anfangs bewahren?

RR: Zu Beginn praktiziert man für sich selbst. Man freut sich, die Praxis entdeckt zu haben, die Praxis tut einem gut. Das ist unsere prinzipielle Motivation. Wenn man diese Motivation beibehält, wird die Praxis auf die Dauer hin etwas Begrenztes. Es ist wichtig, so schnell wie möglich die *Bodhisattva*-Dimension zu entdecken. Und die Praxis jenseits dessen zu praktizieren, was sie einem bringt. Das heißt, in der Freude zu praktizieren, die Praxis mit anderen zu teilen. Das wird die tiefe, ewige, unendliche Motivation.

F: Meine Frage betrifft die Zeit. Während Zazen habe ich oft den Eindruck, dass alles, was passiert ist und was geschehen ist, sich im gegenwärtigen

Augenblick abgespielt hat. Selbst wenn ich an das Vergangene denke oder über das Vergangene spreche, spreche ich jetzt darüber. Aber auf der anderen Seite habe ich das Gefühl, dass man ohne die Vergangenheit nicht existieren würde. Das heißt, auf der einen Seite ist sie da und auf der anderen auch wieder nicht. Meine Frage ist also: Wo ist die Vergangenheit?

RR: Sie ist hier und jetzt. Du bist hier und jetzt das Ergebnis der unendlichen Vergangenheit. Dieses Resultat aktualisiert sich in dem, was Du im Augenblick hier und jetzt bist. Das umfasst deine Erinnerungen, deinen Körper, deine Vorstellungen, all das, was du geworden bist. Deine Vergangenheit ist hier gegenwärtig. Das, was du jetzt lebst, gibt deiner Vergangenheit rückwirkend eine andere Bedeutung. Das bewirkt, dass man sagt, und manche Leute verstehen das nicht, dass die Gegenwart die Vergangenheit ist. Die Zeit verläuft nicht einfach von der Vergangenheit über die Gegenwart zur Zukunft. Wenn du zum Beispiel ein Zen-Mönch bist, der praktiziert, dann bedeutet das, dass all das, was du in der Vergangenheit getan hast, zu dem hingeführt hat. Das umfasst auch die Handlung deiner Eltern, dir das Leben geschenkt zu haben: Sie haben einem Zen-Mönch das Leben geschenkt. Die Vergangenheit hat sich geändert. Wenn du ein Dieb wärst, dann hätte all deine Vergangenheit dahin geführt, dass du ein Dieb geworden bist. Das heißt das, was wir hier und jetzt leben, macht unsere Vergangenheit aus. Deswegen ist man sich in der Praxis des Zen so bewußt, dass das Hier und Jetzt das Allerwichtigste ist. Und man bemüht sich, so zu leben, dass kein Bedauern entsteht, indem man jeden Tag das vollbringt, was man zu tun hat. Daraus resultiert dann die Zukunft auf natürliche Weise, und es ist nicht nötig, sich über sie Sorgen zu machen. Wenn man hier und jetzt richtig ist, dann kann man das Vertrauen haben, das die Zukunft richtig wird. Aber wenn man sich jetzt irrt, dann wird das natürlich einen negativen Einfluß auf die Zukunft haben.

F: Betrachtest du dich als Meister ?

RR: Wenn ich mich im Spiegel ansehe, sage ich mir nicht: „Ach, ich bin ein Meister.“ Aber wenn ich Schülern begegne, dann ja. Das heißt, dass ich die Funktion annehme für die Leute, die mich als ihren Meister gewählt haben.

F: Das ist keine Überzeugung, die du in dir hast?

RR: Die Überzeugung, die ich in mir habe, ist, dass ich die Unterweisung, die ich von meinem Meister erhalten habe, weitergeben muß. Und ich weiß, dass ich die Unterweisung so empfangen habe, dass ich in der Lage bin, die Unterweisung an diejenigen weiterzugeben, die sich entschieden haben, mich als ihren Meister anzusehen. Für mich ist Meister sein eine bestimmte Funktion zu einem bestimmten Zeitpunkt für eine bestimmte Person. Das ist kein Zustand der Perfektion, den man erreicht hat. Ich halte mich auf gar keinen Fall für irgend jemand Vollkommenes. Davon

bin ich weit entfernt. Ich glaube, dass ich noch viel, viel, viel auf dem Weg zu entdecken habe. Ich bin sehr zufrieden damit, dass das so ist. Aber ich denke, dass ich auf dem Weg die Leute begleiten kann, die mich darum bitten.

F: Glaubst du, dass die Tatsache, das *Shiho* empfangen zu haben, diesbezüglich wichtig ist?

RR: Ja, das ist wichtig. Das Wichtigste, was ich empfangen habe, ist die Unterweisung von Meister *Deshimaru*, die gebe ich weiter und die Erfahrung, die ich mit ihm gemacht habe. Aber im Zen gibt es eine Tradition, die ich sehr wichtig finde, die darin besteht, dass man sich nicht selbst bestätigen kann. Um die Reinheit der Transmission zu erhalten, gibt es die Tradition, dass immer ein Meister dem Schüler bestätigt, dass er die Unterweisung weitergeben kann. So ist das traditionellerweise seit Buddha gegangen. Ich glaube, das für die Weitergabe wichtig ist, dass enge Schüler von Meister *Deshimaru* die Bestätigung erhielten, damit sie ihrerseits die Fähigkeit ihrer Schüler, die Transmission weiterzugeben, bestätigen können.

F: Du glaubst, dass du das *Shiho* weitergeben kannst ?

RR: Ja.

Ich benutze deine Frage, um zu sagen, dass man nicht zu sehr das *Shiho* mystifizieren und idealisieren sollte und auch nicht die Funktion des Meisters. Meister *Deshimaru* hat uns auch außerhalb der Zen-Praxis selbst die Fähigkeit der Wachsamkeit weitergegeben, die Fähigkeit, beständig unsere eigenen *Bonnos* zu erhellen, und er zeigt selbst in seiner Art und Weise, wie er das meint. Er hat sich uns gegenüber nie als Guru dargestellt, als perfekter Meister, der keinen einzigen Fehler macht. Im Zen ist es nicht so. Ein Zen-Meister ist kein Heiliger oder kein Guru. Das ist jemand, der Weisheit und Mitgefühl hat, der die Erfahrung der Praxis der Meditation hat, der also die Schüler in der Praxis anleiten kann. Wie *Shakyamuni Buddha* sagte, ist das kostbarste, die Wurzel unseres Leidens zu sehen und zu verstehen, unsere Anhaftungen, und den Weg zu zeigen, der es uns erlaubt, darüber hinaus zu gehen, aber dabei zugleich in Kontakt zu seinen *Bonnos* und seinen Leiden zu bleiben.

Manchmal denken die Leute: „Das ist ein *Godo*, der hat das *Shiho*. Das ist ein Meister, der muss vollkommen sein.“ Und dann machen sie einen Heiligenschein und idealisieren ihn. Das kann nur negative Auswirkungen haben. Zum einen ist es ein Irrtum, und zum anderen führt es nur zu Schuldgefühlen, weil die Schüler sich sagen: „So vollkommen werde ich nie sein.“ Man projiziert sein eigenes Ideal auf jemand anderes. Das hat Meister *Deshimaru* konstant zerstört. Er zögerte nicht, seine eigenen Anhaftungen zu zeigen. Kostbar war, dass er uns das zeigte und mit welcher Klarheit er das erhellte, wie er sich nicht von seinen eigenen Dämonen packen ließ. Ich glaube, das ist es, was wir zu praktizieren und

zu zeigen haben. Das heißt aber, auch wenn man die Funktion des *Godo*, des Meisters hat, bescheiden zu bleiben. Das *Dharma* und die Praxis sind ungetrennt. Aber wir, die wir der Praxis folgen, sind begrenzt. Es ist wichtig, dass das jeder anerkennt und akzeptiert.

F: Du hast gerade gesagt, man soll seine Praxis mit den anderen teilen. Wie macht man das? Ich möchte kurz erklären, warum ich mir diese Frage stelle: Seitdem ich *Zazen* praktiziere, beschäftige ich mich oft mit den Giften, die ich in mir habe. Das ist eine egoistische Komponente. Ich denke, man muß diese Probleme erst gelöst haben, bevor man den anderen helfen kann. Wie kann man dann seine Praxis teilen, wenn das so ist ?

RR: Man muß tatsächlich bereits genügend Erfahrung haben, die eigenen Gifte zu heilen, um den anderen helfen zu können. Meister *Deshimaru* hat oft in *Mondos* gesagt: „Wenn ihr völlig verwirrt seid, könnt ihr den anderen nicht helfen.“ Es ist wichtig, zuerst eine gewisse Klärung zu erreichen. Es ist nicht nötig, alle seine *Bonnos* abgelegt zu haben und ein perfekter Buddha zu sein, denn dahin gelangt man wohl nie. Aber es ist wichtig, genug Erfahrung haben, wie man mit seinen eigenen Giften umgeht, um die Schwierigkeiten der anderen zu verstehen und um ihnen zu helfen. Das heißt, es hängt davon ab, wo du im Augenblick stehst. Wie lange praktizierst du ?

F: Fast 6 Jahre.

RR: Wenn ich davon spreche, die Praxis mit anderen teilen, heißt das nicht unbedingt, *Zazen* zu leiten und zu unterweisen. Du praktizierst in einem *Dojo*, stelle ich mir vor. Bereits die Tatsache, dass du in ein *Dojo* gehst, die Ernsthaftigkeit, mit der du praktizierst, beeinflusst die anderen. Mit den anderen zu teilen, heißt nicht, sich auf den Stuhl oder das *Zafu* des *Godos* zu setzen und *Kusen* zu halten. Das ist nicht notwendig. Das ist nicht der einzige Weg. *Samu* und alle Aufgaben, die man übernimmt, die Art zu handeln, sind genauso wichtig, wie über *Zen* zu sprechen.

Auf jeden Fall kannst du das nicht selbst entscheiden. Es ist eine Sache des oder der Dojoverantwortlichen, zu sagen: „Jetzt kannst du diese oder jene Verantwortung übernehmen.“ Sich selbst zu sagen: „Jetzt ist es soweit, jetzt bin ich bereit.“, birgt immer das Risiko, sich einer Selbsttäuschung hinzugeben. Es ist immer besser, die anderen entscheiden zu lassen. Zum Beispiel sind die *Godos*, die jetzt die *Gendronnière* leiten, Personen, denen Meister *Deshimaru* noch zu Lebzeiten die Verantwortung für *Sesshin* übertrug. Es ist nicht so, dass wir entschieden: „Jetzt ist Meister *Deshimaru* tot, jetzt werden wir *Godos*.“

F: Ich habe eine Frage, die sich auf die Gifte bezieht. Der Buddha sprach von den drei Giften, die uns daran hindern, unsere wirkliche Natur zu

verwirklichen, von Haß, Gier und Verblendung. Ich glaube, ich bin mir ziemlich klar über Haß und Gier. Aber was ist die Verblendung?

RR: Das ist, sich seinem Ego anzuhängen, zu glauben, dass unsere Person eine Substanz hat, nicht sehen, dass das, was man „ich“ nennt, Leerheit ist, nur in Wechselwirkung zum ganzen Universum existiert, keine Eigen-Existenz hat. Dies ist die Grundlage aller Täuschungen, einschließlich Gier und Haß. Wenn man versteht, dass man keine Eigen-Existenz hat, sondern nur in Beziehung zum ganzen Universum besteht, dann kann man sich nicht getrennt von den anderen sehen und nicht den Wunsch haben, sich gegenüber den anderen oder über den anderen zu behaupten. Die Wahrnehmung der Wechselwirkung, der Abhängigkeit von den anderen führt dazu, dass wir uns mehr im Gefühl der Solidarität, der Gemeinschaft mit den anderen sehen. Wir werden uns bewußt, dass egoistisch zu sein überhaupt keinen Sinn hat, absurd ist. Nichts, was wir ansammeln, kann uns wirklich gehören. Unsere wirkliche Natur kann uns, wenn man sie spürt, wenn man mit ihr in Kontakt ist, nur dahin treiben, das Teilen, das *Fuse* zu praktizieren.

F: Das ist ein sehr langer Prozeß.

RR: Ja, erstaunlicherweise. Ich selbst staune sehr darüber, denn auf der einen Seite ist das so völlig klar, aber es zu praktizieren, ist nicht so leicht. Man sagt, dass man sein ganzes *Karma* mit sich trägt, dass uns dieses ganze *Karma* konditioniert hat, anders zu denken und anders zu handeln, als es gemäß dieser so klaren Sichtweise natürlich wäre.

Deshalb habe ich das gerade in Bezug auf die *Godos* und Meister gesagt. Man kann das alles ganz klar sehen und auch den Weg und die Praxis ganz klar sehen, und sich damit harmonisieren und sich ihm nähern. Aber damit hat man das noch nicht erreicht. Denn diese egoistische Vergangenheit greift immer wieder nach uns. Mit der Dauer der Praxis, wird man sich bewußt, wenn eines der drei Gift in uns eindringt. Ich glaube, das ist ein wesentlicher Punkt. Selbst wenn man diese Gifte nicht völlig unterdrücken kann, läßt man sich von ihnen nicht mehr völlig vergiften. Nach und nach bringt man Gegenmittel zur Wirkung. Aber das ist ein langer Weg. Auf der anderen Seite ist das etwas, was wir gemeinsam leben, denn wir sind alle auf diesem Weg. Die Funktion der *Sangha* ist, dass wir uns wechselseitig helfen, uns in dieser Richtung zu entwickeln. Das ist die Funktion der *Sangha*.

30.12.98, 7.00 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf eure Haltung, d.h. kehrt zum Zentrum eurer Existenz zurück. Unsere Existenz hier und jetzt ist in der Zazenhaltung, existiert nicht außerhalb. Sich konzentrieren, bedeutet völlig eins zu werden mit ihr, sich nicht ablenken zu lassen. Streckt gut die Nierengegend, die Wirbelsäule und den Nacken, lasst den Kopf nicht hängen,

stoßt mit dem Kopf in den Himmel. Entspannt gut den Bauch, atmet ruhig ein und aus, drückt die Erde kräftig mit den Knien. Atmet ruhig ein und aus, seid völlig eins mit der Einatmung, wenn ihr einatmet, völlig eins mit der Ausatmung, wenn ihr ausatmet, einfach dies. Völlig Praxis werden, bis zu dem Punkt, wo es niemanden mehr gibt, der praktiziert, nur noch die Praxis existiert, nicht von unseren persönlichen Gedanken gestört. So kann man sich mit der kosmischen Ordnung harmonisieren. Deshalb ist Zazen die große Pforte des *Dharma*: *Homon*.

Nachdem Buddha das Erwachen in Zazen verwirklicht hatte, predigte er 40 Jahre lang. Er hielt viele Reden, um auf alle Fragen zu antworten, die die Leute stellten. Er hat mit viel Geduld und viel Mitgefühl geantwortet. Er gab ohne Unterlaß die Weisheit von Zazen weiter. Als er eines Tages vor vielen Schülern eine Predigt hielt, hörte er auf zu sprechen. Er nahm eine Blume und drehte sie zwischen seinen Fingern. Alle waren erstaunt und warteten, was er sagen würde. Nur *Mahakashyapa* lächelte. Er erwartete keine neue Erklärung. Da sagte *Shakyamuni* den berühmten Satz: „Ich besitze das Auge und die Schatzkammer des wahren *Dharma*, den heiteren Geist des *Nirvana*. Jetzt gebe ich ihn weiter an *Mahakashyapa*.“

Im *Shobogenzo Udonge* sagt *Dogen*: „Alle Buddhas und *Patriarchen* haben das *Dharma* weitergegeben, indem sie eine Blume nahmen und sie drehten.“ Die Blume zu drehen ist völlig den Buddhageist auszudrücken, das Erwachen aktualisieren. Das ist genau das Gleiche, wie sich völlig auf die Zazenhaltung zu konzentrieren. Sich auf die Zazenhaltung zu konzentrieren bringt völlig das *Dharma* zum Ausdruck.

Den heiteren Geist des *Nirvana* besitzt nicht nur Buddha. Das ist der Geist, den alle verwirklichen können, wenn man sich völlig in der Haltung vergißt. Wenn man zu dem Geist zurückkehrt, der jeder Sprache und aller Unterscheidung vorausgeht, dem Geist, der überhaupt nichts folgt.

Gestern nachmittag hat jemand eine Frage bezüglich der drei Gifte gestellt. Sie sind es, die den heiteren Geist des *Nirvana* daran hindern, unsere Wirklichkeit zu werden. Im Zazen besteht die Gier darin, seinen Gedanken zu folgen, an ihnen zu kleben, sie wiederzukäuen, zu glauben gute Gedanken zu haben, Pläne zu machen, Wünsche aufrecht zu halten, zu glauben, eine gute Praxis zu haben und sich an sie zu klammern. All das ist Gier. Sich mit seinen illusorischen Gedanken herumzuschlagen, zu versuchen, sie auszurotten, nichts denken zu wollen, das ist Hass, das ist, all das zu verachten, was stört. Davon wird man noch mehr gestört. So werden im Leben bestimmte Leute zu Mördern, weil sie das unterdrücken wollen, was sie stört, das was die Gier daran hindert, sich zu verwirklichen.

Verblendung besteht darin, dies alles nicht zu erkennen, sondern dessen Spielzeug zu sein, die Leerheit und die Eitelkeit all dessen nicht zu sehen. Wenn man sich wieder auf die Haltung und Atmung konzentriert, wenn man das alles klar beobachtet, ohne daran zu haften, verwirklicht sich der heitere

Geist des *Nirvana*. Man kann völlig in Frieden sein mit sich selbst und dem ganzen Universum. Das ist die Praxis des Sesshins.

30.12.98, 11 Uhr

Vergeßt nicht, euch zu Beginn des Zazen energisch hin und her zu pendeln. Vergeßt auch nicht, *Gassho* zu machen. Die Hände sind auf Höhe des Gesichtes zusammengeführt, die Unterarme parallel zum Boden, man verneigt sich tief von der Taille aus. All diese Gebärden, die man den Anfängern beibringt, darf man nicht vergessen, sondern man muß sie bei jedem Zazen frisch praktizieren.

Seufzt nicht. Konzentriert euch besser auf die Atmung, ohne Geräusche zu machen. Wenn man seufzt, dann deshalb, weil man nicht in Übereinstimmung mit der Situation ist, nicht in Harmonie mit der kosmischen Ordnung. Man bedauert etwas, man bedauert, nicht genug geschlafen zu haben, man hofft, daß das Sesshin nicht zu hart wird, man wartet darauf, dass es zuende geht. Aber so vergeudet man völlig den gegenwärtigen Augenblick. Man seufzt, weil die Zeit zu schnell verstreicht, weil das, was wir lieben uns zu schnell entschwindet, Jugend, Gesundheit, Liebe. Das alles geht sehr schnell vorbei und man seufzt hinterher. Auch seufzt man, weil die Zeit nicht schnell genug vergeht, man wartet auf etwas, man seufzt, weil es nicht kommt. Man hängt am Leben, möchte den Tod nicht, und so vergiftet man sich seine Existenz. Man möchte den heiteren Geist des *Nirvana* erlangen, und man vertut seine Zeit damit, gegen seine Täuschungen anzukämpfen.

Deshalb hat sich *Shakyamuni Buddha* in Zazen hingesezt. Wie wir hatte er viel geseufzt, viel gehofft und schließlich hat er damit aufgehört, irgend etwas zu tun. Bewegt euch nicht! Es ist nicht nötig, die Zeit zurückhalten zu wollen, die verstreicht, auch nicht, es eilig haben zu wollen. Es ist nicht nötig, seine täuschenden Gedanken ausrotten zu wollen. Man braucht Zazen nicht, um seine Illusionen zu beenden. Man praktiziert Zazen nicht, um den heiteren Geist des *Nirvana* zu erlangen. Wenn man Zazen darauf reduzieren würde, hieße dies, einen Ziegel für Gold zu halten oder das Auge eines toten Fisches für einen kostbaren Stein. Denn so zu praktizieren bedeutet nur, Gier und Haß fortzuführen und in der Verblendung zu versinken. Dies ist die Ursache aller Seufzer.

Wenn man das versteht, dann streckt man gut die Nierengegend, die Wirbelsäule, den Nacken, man zieht das Kinn zurück, man begnügt sich damit, tief ein- und auszuatmen, ohne hinter irgendeinem Gegenstand hinterherzulaufen, ohne irgend etwas zu erwarten oder zu bedauern. Dann ist dieses Zazen hier und jetzt selbst der heitere Geist des *Nirvana*. Trotz der Zeit, die verstrichen ist - 84 Generationen seit Buddha -, ist Praxis von Zazen hier und jetzt wie die Blume zu drehen.

Streckt gut den Nacken und laßt nicht den Kopf hängen.

30.12.98, 20.30 Uhr

Fahrt während Zazen fort, euch auf eure Haltung zu konzentrieren, einzig auf eure Haltung. Im Alltag ist man oft gespalten: Man versucht, sich zugleich auf verschiedene Dinge zu konzentrieren, und man hat oft einen Hintergedanken. Man konzentriert sich, wenn man etwas erwartet, wie eine Katze auf der Lauer. Zazen zu praktizieren ist die Konzentration eines Tigers zu haben, der zum Sprung bereit ist, ohne etwas ergreifen zu wollen. Vollständige Konzentration mit ungeteiltem Geist völlig so, wie die Blume nehmen und sie drehen.

Die Udumbara-Blume blüht einmal alle 1000 Jahre. Ihre Blüte ist etwas Außergewöhnliches. Wie es völlig außergewöhnlich ist, völlig konzentriert sitzen zu bleiben, ohne irgend etwas zu erwarten. Dennoch ist es das, was wir gemeinsam hier und jetzt praktizieren. Wenn man so praktiziert, sind alle Hindernisse in unserem Geist aufgegeben. Es ist völlig frei zu werden, statt sich ins Imaginäre zu verlieren. *Dogen* sagt: „Diese völlige Aufmerksamkeit ist völlig Buddha werden.“ Erwacht nicht nur im *Dojo*, nicht nur während Zazen, sondern auch wenn ihr das *Kesa* anzieht, die *Guen-Mai* esst, wenn ihr *Samu* macht.

Das wichtigste ist diese völlige Aufmerksamkeit. Das hat *Bodhidharma* von Indien nach China weitergegeben und Meister *Deshimaru* von Japan nach Europa. Die Praxis, die von keinem Hintergedanken gestört wird. Die wirkliche Reinheit unseres Geistes verwirklichen.

Es ist nicht erlaubt, während Zazen auf dem *Gaitan* herumzulaufen! Hört auf, Geräusche zu machen! Wenn eine Person sich nicht harmonisiert, stört sie das ganze *Dojo*.

Sich mit geeintem Geist zu konzentrieren, alles aufgeben, einschließlich der Absicht, sich zu bewegen. Völlig alles vorbeiziehen lassen.

30.12.98, 22.30 Uhr

Bei jedem Zazen sind die *Kyosaku*-Leute gezwungen, die Lichter in den Zimmern auszumachen. Denkt bitte daran, das Licht selbst auszumachen. Die Zazen- Unterweisung ist keine Literatur, keine Poesie, sie ist da, damit konkret nach ihr gehandelt wird, in den Handlung des Körpers. Praktiziert bitte diese völlige Aufmerksamkeit in jedem Augenblick, nicht nur die Aufmerksamkeit auf eure Haltung, sondern auch die Aufmerksamkeit auf die anderen, auf die Umgebung, die Umwelt. Die *Kyosaku*-Leute waren in vier Gebäuden und in allen brannte Licht.

Jedesmal, wenn man eine Zazen-Nacht macht, hört man Kommentare über die Dauer des Zazen: „Können wir nicht kürzere Zazen machen?“ Aber die Praxis der völligen Konzentration ist völlig jenseits von kurz oder lang ist.

Meister *Dogen* sagt: „In dem Augenblick, als Buddha die Blume zwischen seinen Fingern drehte, drückte er die Ewigkeit aus.“ Es gibt nichts Zerbrechlicheres und Unbeständigeres als die Blume. Der Augenblick, in dem man sie zwischen den Fingern hält und völlig mit der Beobachtung beschäftigt ist, ist jenseits von vorher und nachher. Dieser Augenblick ist nicht meßbar. Es ist der Augenblick, in dem man jeden Vergleich vergißt, jedes Messen und jede Berechnung. Es ist der Augenblick ohne Trennung.

Bestimmt wünschen sich jetzt manche, daß die Zeit schnell vorübergeht. In anderen Augenblicken träumt man von ewiger Dauer. Der Augenblick, in dem man nicht wünscht und nicht träumt, ist ein Augenblick jenseits sogar der Ewigkeit. All diese Kategorien haben keinen Sinn mehr. Es ist der Augenblick, in dem sich die Blume selbst darstellt. Es ist nicht nötig, sie zwischen seinen Fingern zu drehen. Sie drückt auf natürlich Weise ihre eigene Natur aus, ohne irgend etwas zu verbergen. Wie jeder hier und jetzt völlig in seiner *Zazen*-Praxis so ist, wie er ist, ohne irgend etwas zu verbergen. Es ist der Augenblick, in dem man von allem Künstlichen entblößt ist. Dies ist jenseits allen menschlichen Handelns, sogar jenseits von Buddha. Es ist der Weg jenseits Buddhas, der sich verwirklicht.

Jeder hofft in der Tiefe auf dieses Darüberhinaus. Um das zu verwirklichen, läuft man von links nach rechts, rennt allen möglichen überflüssigen Dingen hinterher. Aber jetzt kann sich das Darüberhinaus verwirklichen - trotz der Knieschmerzen. Konzentriert euch einfach auf die Ausatmung und vergeßt alles andere. Gebt nicht vor dem Ende auf.

31.12.98, 1 Uhr

Setzt euch gut in Reihen. Nur weil es 1 Uhr morgens ist, kann man sich nicht irgendwie hinsetzen. Die Regeln bleiben dieselben. Wenn in der 1. Reihe eine Person falsch sitzt, sitzen in der 2. Reihe zwei falsch und in der 3. Reihe dann alle. Auf der rechten Seite im *Dojo* richtet man sich nach der Person aus, die rechts sitzt, auf der linken Seite nach der Person links.

Die Geste, eine Blume zu nehmen und sie zwischen den Fingern zu drehen, drückt die Weitergabe von meiner Seele zu deiner Seele aus, *i shin den shin*, den Geist Buddhas jenseits der Worte. Aber es ist nicht jenseits der Praxis. Es ist das Herz der Praxis selbst. Auch ist es nicht etwas Geheimnisvolles. Meister *Deshimaru* hat es 15 Jahre hinweg ausgedrückt, durch seine *Zazen*-Praxis, mit seinen Schülern.

Manchmal verlangt diese Praxis eine Bemühung. Das ist, wie auf einen Mast zu klettern. Jeder strengt sich auf seine Weise entsprechend seinen Fähigkeiten an, klettert unterschiedlich schnell, rutscht ab und steigt wieder hoch. Aber an der Spitze des Mastes noch einen Schritt weiter zu machen, ist jenseits aller Anstrengung. Das hängt nicht mehr von persönlichen Charakteristika ab. Das ist unbewußt weiterzumachen, ohne daran zu denken, ohne Angst, zu verlieren. Nicht einmal seinen eigenen Körper. Da gibt es

keinen Unterschied mehr. Das ist jenseits des Egos, jenseits des Unterschiedes zwischen Meister und Schüler. *I shin den shin* verwirklicht sich auf natürliche Weise, jenseits des Geistes jedes einzelnen.

1.1.1999, 11 Uhr

Dies ist das erste Zazen des neuen Jahres. Konzentriert euch gut. Dies ist nicht der Zeitpunkt zu schlafen. Jemand ist hier oben im *Dojo* im Bett geblieben. Selbst wenn ihr wegen des Festes müde seid oder auch wegen der Zazen-Nacht: Am 1. Januar ist es wichtig, daß wir uns gemeinsam auf Zazen konzentrieren - jenseits der Müdigkeit. Nicht weiterschlafen, sondern das Jahr mit einem völlig frischen und neuen Geist beginnen, ausgehend von Zazen.

Kyosaku!

Konzentriert euch gut während Zazen. Dieser Satz wird 10000 mal wiederholt. Konzentriert euch. Streckt gut die Nierengegend, die Wirbelsäule und den Nacken. Diese Konzentration auf die Haltung ist die Grundlage unserer Praxis. Ohne die Konzentration gibt es keine Zen-Praxis, gibt es keine Verwirklichung, und das Zen bleibt ein Traum, Literatur. Aber es reicht nicht, sich nur zu konzentrieren, um dem Leben eine Richtung zu geben. Man kann sich auf schlechte Dinge, wie auf gute Dinge konzentrieren. Die Samurai waren sehr konzentriert darauf zu töten, sie waren sehr gut darin, den Leuten die Köpfe abzuschlagen.

Konzentration ist also notwendig, aber sie reicht nicht. Es bedarf auch der Weisheit, d.h. sich selbst kennenzulernen, die wirkliche Natur der Phänomene verstehen. Wenn man tief beobachtet, entdeckt man die Leerheit. Wenn man die Leerheit entdeckt, kann man das Ego aufgeben. Man kann das aufgeben, was Ursache vielen Leidens ist, was aus der Täuschung unseres kleinen Egos resultiert. Aber die Weisheit, die aus dem Verständnis der Leerheit entsteht, reicht nicht, um unserem Leben eine Richtung zu geben. Denn wenn alles Leerheit ist, ist alles erlaubt.

Deshalb sagt *Bodhidharma*: „Die Buddhas unterweisen die Leerheit, um den Wesen zu helfen, ihre Anhaftungen abzuschneiden. Aber wenn ihr euch der Leerheit verhaftet, dann kann man euch nicht mehr helfen.“ Das Einzige, was dem Leben einen Sinn gibt, die wirkliche Liebe, das wirkliche Mitgefühl, kann nur in der Begegnung mit anderen entstehen. Wenn man einem Lebewesen in die Augen schaut, wenn man im Blick des anderen Buddha erkennt. Das hat Buddha schweigend weitergegeben, als er die Blume drehte. Das war das große Geschenk Buddhas an die Menschheit, ein großes *Fuse*. Es allen Lebewesen zu ermöglichen ihre wirkliche Natur zu erkennen und zu verwirklichen. Diese grundlegende Wirklichkeit, dass wir nur gemeinsam mit den anderen existieren. Tief Zazen zu praktizieren, heißt, dies zu verwirklichen. Nicht nur die Konzentration, nicht nur das Verständnis.

Gestern haben wir alle an der Glockenzeremonie teilgenommen. Sie ist keine japanische Folklore, sondern vor der versammelten *Sangha* mit dem Körper das tiefste Gelübde auszudrücken, das Gelübde, seine *Bonnos* zu beenden, mit allen Ursachen des Leidens aufzuhören, sowohl für sich selbst als auch für die anderen. Mit diesem Gelübde das neue Jahr zu beginnen, ist ebenfalls ein großes *Fuse*. Das neue Jahr beginnen, indem wir gemeinsam *Zazen* machen, bedeutet den Weg zu gehen mit diesem Körper, den wir von der kosmischen Ordnung empfangen haben, um gemeinsam den Weg zu praktizieren, den Weg, in dem sich unsere völlige Solidarität mit allem Sein verwirklicht.

Jetzt werden wir die *Fuse*-Zeremonie machen. Dabei geht es nicht nur darum, Geld für die *Gendronnière* zu sammeln. - Das ist natürlich wichtig. - Die Praxis des *Fuse* ist die erste der Praktiken der *Bodhisattvas*, d.h. zu geben, ohne persönlichen Nutzen zu erwarten, ohne persönliche Gegenleistung. Verstehen, dass wir alles, was wir besitzen, nur empfangen haben, dass wir nichts behalten können, dass die beste Weise, den Körper zu nutzen, den wir empfangen haben, ist, ihn zu geben, um allen Wesen von Nutzen zu sein. Das heißt seine Zeit zu geben, seine Energie, seine Arbeit, Geld. Und auch ein Lächeln, ein Händeschütteln, ein tröstendes Wort, Aufmerksamkeit. Die Praxis des Gebens formt unseren gierigen Geist in den Geist Buddhas um.

Heute ist Neujahr. Deshalb richte ich den Wunsch an euch, dass unser aller Leben in diesem Jahr der Ausdruck des Buddha-Geistes werden wird, des Geistes des Mitgefühls und des Gebens. Es ist dieser Geist, der allem anderen seine tiefe Bedeutung gibt, unserer ganzen Praxis, der es erlaubt, unsere Energie zu mobilisieren, um gemeinsam weiter zu praktizieren.

Also ein gutes Jahr des *Fuse*!