

Zen-Zentrum Solingen



Mitglied der Association Zen Internationale (Paris)

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (München)

Roland Rech: Die Praxis von Zazen

Diese Kusen wurden in der Zeit vom 4.-12. Juli 1998 während des Sommerlagers in Maredsous (Belgien) gehalten.

4.7.98, 11 Uhr

(Die Glocken der Abtei Maredsous läuten.)

Auch in den Zen-Klöstern hört man oft Glockenklang. Der Klang der Glocke bedeutet, daß die Zeit schnell verstreicht. Also sollten wir sie nicht vergeuden, sondern zurückkehren zu dem, was wichtig ist, zum Hier und Jetzt.

Im Dojo ist es zum Beispiel am wichtigsten, sich auf seine Zazenhaltung zu konzentrieren, ohne sich zu bewegen, indem man all seine Aufmerksamkeit und Energie darauf richtet, die bestmögliche Haltung zu haben. Die Konzentration auf die Körperhaltung saugt all unsere Gedanken auf. Dazu konzentriert man sich auf die wichtigen Punkte der Haltung:

- 1) Die richtige Beckenneigung nach vorne erlangt man mit Hilfe der richtigen Zafu-Höhe. Viele Anfänger und Anfängerinnen benutzen heute zum ersten Mal ein Zafu. Ihr habt es heute morgen selbst gefüllt, und ihr könnt selbst die Wichtigkeit der Höhe des Zafu erfahren. Das Zafu ermöglicht es, den Boden mit den Füßen zu berühren, ohne übertriebene Anstrengungen unternehmen zu müssen, ohne die Muskeln im Lendenbereich zu sehr strecken zu müssen.
- 2) Entspannt gut den Bauch, drückt gut mit dem Gewicht des Körpers auf das Kissen und streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule senkrecht nach oben, indem ihr alle Spannungen des Rückens loslaßt. Man läßt den Kopf nicht nach vorne fallen, man dehnt gut den Nacken, indem man den Himmel mit der Schädeldecke drückt.
- 3) Das Kinn ist zurückgezogen, die Ohren in der Senkrechten mit der Schulter, die Nase senkrecht über dem Nabel, die Schultern sind gut entspannt. Man entspannt gut das Gesicht, die Stirn, den Kiefer. Der Blick ruht einfach vor den Knien auf dem Boden, ohne einen besonderen Punkt zu fixieren. Aber man schließt auch nicht die Augen. Man atmet ruhig und tief ein und aus. Man wird sich der Bewegung der Atmung bewußt. Statt seinen Gedanken zu folgen, folgt man dieser Atmung. Und so oft wie möglich, kehrt man zu dieser Aufmerksamkeit auf die Atmung zurück - nicht nur während Zazen, auch während Kinhin und auch im Alltag. Sich auf die Atmung zu konzentrieren, ist die beste Methode, einen ruhigen Körper und Geist wiederzufinden, alles Gedankenwälzen aufzugeben.

Während Zazen meditiert man nicht über etwas. Der Geist bezieht sich auf nichts, auf keinen Gedankengegenstand. Er ergreift nichts. Man denkt nicht willentlich, man begnügt sich damit, die

Gedanken auftauchen und vorüberziehen zu lassen, ohne ihnen Bedeutung beizumessen, ohne sie zu nähren; aber auch ohne sich ihnen entgegenzustellen. Man hält sie für Wolken, die am Himmel vorüberziehen.

Man kommt immer wieder zur Empfindung der Senkrechten in der Haltung und zur Atmung zurück:

- Wenn ihr dazu neigt, zu ruhig zu sein, einzuschlafen, dann konzentriert euch insbesondere auf die Einatmung und werdet umso aufmerksamer auf die wenigen Gedanken, die auftauchen.
- Wenn ihr auf der anderen Seite einen zu aufgeregten Geist habt, legt all eure Energie unter den Nabel, in das Hara, indem ihr euch stark auf die Ausatmung konzentriert. Es ist ebenfalls gut, sich auf den Daumenkontakt zu konzentrieren. Die Daumen sind waagrecht und bilden weder Berg noch Tal.

Denkt nicht an das, was war, oder das, was kommen wird. Es ist nicht nötig, an das Mittagessen, an die Aktivitäten des Nachmittags zu denken. Einzig sich auf die Zazenhaltung konzentrieren; auf jede Atmung, Augenblick für Augenblick. Und alles andere vergessen. Um völlig hier und jetzt zu leben, ist es nötig, zu vergessen, das zu vergessen, was nichts mit dem gegenwärtigen Augenblick zu tun hat; sich nicht ablenken zu lassen; die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks völlig zu durchdringen. Während Zazen, aber auch im Gehen, im Essen, während man Samu macht, so oft wie möglich zum Bewußtsein der Atmung und des Körpers zurückzukehren. Nicht wie Gespenster leben, die in Gedanken verloren sind, sondern in Einheit mit seinem Körper leben.

Wenn man diese Konzentration vergißt, kann man die Erscheinungen benutzen, um sich an die Konzentration zu erinnern: Wenn z.B. ein Vogel zwitschert, muß man ihn hören, denn wenn man zuviel denkt, hört man den Vogel nicht. Oder wenn man eine Glocke hört - hier gibt es viele Glocken -, kann man den Klang als Erinnerung an die Konzentration nutzen, um zum Hier und Jetzt zurückzukehren.

Konzentration besteht nicht darin, sich in sich selbst einzuigeln, sondern darin, aufnahmefähig zu sein sowohl für das, was von innen, als auch für das, was von außen her erscheint. Selbst wenn es eine richtige Art zu praktizieren gibt, selbst wenn man sich bemüht, sich auf die richtige Haltung zu konzentrieren, so fällt man dennoch kein Urteil über sich selbst. Denkt weder an gut, noch an schlecht. Tut einfach das, was ihr tun könnt, um eine gute Konzentration zu haben. Und laßt dann die Praxis geschehen. Die ganze Kunst von Zazen besteht darin, das Gleichgewicht zu finden zwischen Anstrengung und Loslassen, bewußt und unbewußt zu praktizieren, d.h. mit einem flexiblen Geist, der auf nichts verweilt, der unablässig frei bleibt.

4.7.98, 16.30 Uhr

Eines der Hindernisse, denen man während Zazen begegnet, besteht darin, daß man wie im Alltag völlig von den Gedanken abgelenkt wird: Der Geist ist zerstreut. Der erste Schritt in der Praxis besteht also darin, Konzentration zu lernen. Nicht, indem man sich auf einen Gedanken konzentriert, denn ein Gedanke folgt dem nächsten, und das bewirkt nur noch mehr Ablenkung. Man konzentriert sich auf die Körperhaltung, die Senkrechte des Rückens und des Nackens, auf das zurückgezogene Kinn, auf das Gleichgewicht des Tonus' der Muskeln: weder zu angespannt, noch zu entspannt. Man konzentriert sich auf den Kontakt der beiden Daumen. Die Konzentration auf die Körperhaltung verwurzelt uns in der Wirklichkeit hier und jetzt. Dies ermöglicht es, den Blick nach innen zu wenden und ihn nicht irgendwo anders hin entweichen zu lassen.

Wenn man die stabile Haltung verwirklicht hat, kann man beginnen, sich auf die Atmung zu konzentrieren. Dafür muß der Bauch gut entspannt sein. Man beginnt zu beobachten, wie man ein- und ausatmet, ob man tief oder oberflächlich ausatmet. Wenn man mit seiner Atmung vertraut wird,

neigt sie auf natürliche Weise dazu, tiefer zu werden. Man lernt, mit seinem ganzen Körper zu atmen, nicht nur mit dem oberen Teil der Lungen.

In dem Umfang, in dem die Atmung sich vertieft, werden auch Körper und Geist ruhiger. Die geistige Aktivität nimmt ab. Man hört auf, seine Gedanken zu wälzen. Diese Befreiung kann Freude erzeugen. Man fühlt sich leichter. Unsere Sorgen oder das, erscheinen uns weniger wichtig und verschwinden. Man kann ein großes Glück empfinden, das nicht davon abhängt, ob man etwas erhält, sondern darin besteht, daß man sich einfach damit begnügt, hier und jetzt zu sein - völlig frei. Frei von allen Gegenständen, allen Zielen; ohne hinter etwas herzulaufen, ohne etwas zurückzuweisen, ohne jegliche Angst. Der Geist erzeugt keine Vorstellungen mehr. Selbst diesem Glück, dieser Freude, die man während Zazen empfindet, haftet man nicht an. Man fährt einfach damit fort, sich auf die Atmung zu konzentrieren und geht durch alle Zustände hindurch. So wird unser Geist immer klarer. Man kann wirklich mit sich selbst vertraut werden.

4.7.98, 20.30 Uhr

Fahrt während Zazen fort, euch auf eure Haltung und Atmung zu konzentrieren, auf die Festigkeit der Haltung. Die Zazen-Haltung muß wie ein Berg werden. Man bewegt sich nicht. Der Geist selbst wird weit wie der Himmel. Er schafft keine Grenzen. Er klammert sich an keine Vorstellungen. Die Atmung wird wie der Wind, der die Wolken vertreibt. Um die wirkliche Befreiung des Zazen zu verwirklichen, ist nicht viel erforderlich. Man muß sich nicht vielerlei Übungen hingeben. Es ist besser, sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren, sich einzig auf Zazen zu konzentrieren und alle seine Energie darauf zu verwenden, völlige Einheit zu werden mit Haltung und Atmung. So sind Körper und Geist abgeworfen. Der Körper hat alle seine Spannungen verloren, der Geist all seine Anhaftungen.

Meister Nyojo sagte: "Wenn man so praktiziert, wenn Körper und Geist in Haltung und Atmung abgeworfen sind, verschwinden alle Hindernisse." Die Hindernisse für eine wirkliche Freiheit. Das sind traditionellerweise fünf an der Zahl:

Zunächst die Anhaftung an die Sinnesobjekte: Manchmal erscheinen in Zazen Phantasien und Wünsche, angeregt durch Gerüche. Erinnerungen tauchen auf. Manchmal denkt man an Sex, Liebe, an Essen. Wenn das geschieht, dann nährt man diese Vorstellung nicht. Man begnügt sich, wahrzunehmen, daß ein Wunsch da ist. Man unterdrückt ihn nicht, aber man haftet auch nicht an ihm. Oft erscheinen während Zazen allerlei unterdrückten Wünsche im Bewußtsein. Es ist nicht nötig, vor ihnen Angst zu haben, wenn ihr sie im weiten Geist empfangt und sie einfach vorüberziehen läßt. Oft wird man im Alltag von diesen Wünschen gestört. Denn entweder glaubt man, man müsse sie verwirklichen, und man wird gierig. Oder man neigt im Gegensatz dazu, sie zu unterdrücken, und ist dann auch nicht mehr frei. Zazen lehrt uns, das, was erscheint, zu empfangen, ohne daß man sich verpflichtet fühlt, zu folgen oder zurückzuweisen. Man läßt auf natürliche Weise alle Erscheinungen zu ihrem Ursprung zurückkehren, indem man alle Energie auf die Seite der Haltung bringt, alle Aufmerksamkeit auf die Seite der Atmung.

Das gleiche gilt für alle Gefühle der Feindseligkeit, des Zurückweisens, für die Wut. Es ist nicht nötig, sie zu fürchten. Man läßt sie sich manifestieren, ohne ihnen zu folgen, ohne sich mit seinen Gefühlen zu identifizieren, ohne sich von Emotionen überschwemmen zu lassen.

Dann gibt es die Schläfrigkeit und die Aufgeregtheit. Davon habe ich schon heute morgen gesprochen. Die Kunst von Zazen besteht darin, auf dem Grad zu wandeln, weder in Schläfrigkeit noch in Aufgeregtheit zu verfallen.

5.7.98, 7.30 Uhr

In unserem aufgeregten Alltagsleben ist es oft schwierig, klar zu sehen. Und deshalb wird das Leben immer schwieriger. Eine Täuschung bringt die andere hervor. Kommen und ein Sesshin machen bedeutet, sich die Gelegenheit geben, diesen Vorgang zu unterbrechen. Den Vorgang, in dem unsere Täuschungen Leiden schaffen, das andere Täuschungen hervorbringt. So entsteht ein

fortgesetzter Prozeß, den man im Buddhismus die Welt der Transmigration nennt. Das meint nicht nur eine Welt nach dem Tod, sondern die Alltagswelt; die Welt, in der wir Anziehung und Ablehnung unterworfen sind. Deswegen sagte Meister Sosan: "Den Weg zu durchdringen ist nicht schwierig, aber - dieses "aber" ist sehr wichtig - man darf weder Zuneigung noch Abneigung, weder Auswahl noch Zurückweisung haben." Unter Zuneigung versteht er all das, was sich um Gier, das Ergreifen-Wollen dreht. Es handelt sich um die egoistische Liebe, die etwas haben möchte, die Dinge besitzen möchte.

Auf dem Weg des Samadhi des Zazen - dem Weg, der zu Klarheit führt, zum Frieden des Geistes - ist es das erste, die Neigung ergreifen oder ablehnen zu wollen, aufzugeben. Aufzuhören für oder gegen etwas Stellung zu nehmen. Anders gesagt: mit allen Kämpfen aufhören. Oft glaubt man, daß seine Kämpfe gerechtfertigt sind, daß man Recht hat, daß die anderen sich irren, daß es also gerechtfertigt ist, sich zu schlagen. Aber die wirklichen Veränderungen sind nicht Ergebnis von Kämpfen, sondern das Ergebnis radikaler Umformungen in einem selbst, indem man einen friedlichen Geist verwirklicht, einen weiten, toleranten Geist, sowohl sich selbst, als auch den anderen gegenüber. Das bedeutet, seine eigenen Täuschungen zu akzeptieren. Sogar den Kampf gegen seine eigenen Täuschung zu beenden. Sie einfach kommen und gehen zu lassen, ohne ihnen zu folgen. Und auch genug Raum lassen, daß sie uns nicht überschwemmen, indem man immer wieder zu Konzentration auf Körperhaltung und Atmung zurückkehrt.

Die andere Ursache von Schwierigkeiten ist die Aufgeregtheit und die Schläfrigkeit. Unsere Welt ist eine aufgeregte Welt. Man neigt oft dazu, Aufgeregtheit für den natürlichen Zustand zu halten. Wenn man nicht 36 Dinge gleichzeitig macht, dann macht man nichts. Man hat den Eindruck, das Leben werde leer. Man hat zweifellos Angst vor dieser Leere. Also schafft man alle möglichen Dinge. Man glaubt sich unabhkömmlich. Unser Leben wird völlig chaotisch. Ein Sesshin praktizieren, ist diesen Zustand der Aufgeregtheit aufgeben, indem man sich jeweils nur auf eine Sache konzentriert, auf ein Ding nach dem anderen. Eine Einatmung, eine Ausatmung, nur das, ein Schritt, ein anderer Schritt. So kann man die Einheit, die Harmonie unseres Lebens mit dem Augenblick wiederfinden. Das ist der Verdienst der Konzentration auf die Ausatmung.

Aber wenn man zu ruhig wird und einschläft, wenn man sich an diese Ruhe klammert, ist auch das nicht das Erwachen. In dem Augenblick muß man sich erneut auf die Einatmung konzentrieren, seine Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen den Augenbrauen richten und aufmerksam alle Phänomene betrachten, die auftreten.

Unter den Faktoren der Störung, gibt es auch all das, was sich auf das Bedauern der Vergangenheit bezieht, was zu Schuldgefühlen geführt hat. In der Zazenpraxis gibt man diese Art der Anhaftung auf. Vergangenes ist vergangen. Man konzentriert sich einzig hier und jetzt. Vor allen Dingen trägt man kein Urteil in sich. Man begnügt sich damit, seine Irrtümer zu betrachten, aber man klammert sich nicht an sie. Man konzentriert sich einfach darauf, sie hier und jetzt nicht zu wiederholen. So werden unsere vergangenen Täuschungen und Irrtümer von Zazen erhellet, werden Quelle von Weisheit. Man lernt und erwacht ausgehend von der Beobachtung seiner Irrtümer. Es ist nicht erforderlich, Ablehnung und Schuldgefühle hinzuzufügen, sondern man kann Freude empfinden, daß man seine Täuschungen verstanden hat.

Durch Zazen können wir verstehen, daß wir die Autoren unseres eigenen Lebens sind. Es gibt keine Erbsünde. In jedem Augenblick können wir, ausgehend von Zazen, unser Leben schaffen. Ein neues, frisches und erwachtes Leben.

5.7.98, 16.30 Uhr

Laßt während Zazen den Kopf nicht nach vorne fallen. Zieht gut das Kinn zurück und entspannt die Schultern. Streckt gut die Lendengegend und entspannt den Bauch. Legt all eure Energie in die Praxis, ohne etwas zurückzuhalten.

Das fünfte Hindernis, dem man auf dem Weg begegnet, ist der Zweifel, die Skepsis, die den Elan bremst, der uns zur Praxis treibt, die uns hindert, bis ans Ende der Praxis zu gehen. Man versucht es ein bißchen, und dann fragt man sich, ob man nicht vielleicht etwas anderes tun könnte. Aber die

Zazen-Praxis basiert nicht auf blindem Vertrauen, sondern auf der Erfahrung. Um Zweifel zu überwinden, ist es sicher nützlich, die Unterweisungen zu studieren und Personen zu begegnen, die Erfahrungen gemacht haben. Die Ordination, das Kesa zu empfangen, stärkt das Vertrauen. Das wirkliche Vertrauen erscheint, wenn sich die Einheit in der Praxis verwirklicht. Damit das geschehen kann, muß man über die Skepsis hinausgehen, um völlig und ernsthaft die Erfahrungen machen zu können, in der Praxis aufzugehen. Man muß mit der Haltung vertraut werden und alle Hintergedanken aufgeben - einfach auf die Praxis hier und jetzt konzentriert sein, ohne Gegenstand. Von unserem dualistischen Geist befreit, betreten wir das Haus Buddhas. Man wird vertraut mit seiner eigenen wahren Buddhanatur. Dies ist es, was uns lenkt und antreibt, weiterzumachen; trotz allem, trotz der Widerstände unseres kleinen Egos.

So kann sich unsere tiefe Hoffnung auf eine wirkliche Befreiung verwirklichen. Und das Vertrauen in Zazen basiert nicht mehr auf dem Glauben an und das Vertrauen in die Lehre von jemandem, sondern es wird Ausdruck unserer Praxis. Dann kann man mit Freude praktizieren, und alle anderen Hindernisse werden kleiner. Es ist nicht mehr nötig, gierig zu sein, Haß oder Feindschaft an den Tag zu legen. Schläfrigkeit und Verwirrung lösen sich auf.

5.7.98, 20.30 Uhr

Versäumt nicht, euch 7-8 mal von links nach rechts und von rechts nach links zu pendeln, ehe ihr euch verneigt. Legt dabei die Daumen in die Fäuste, die Fäuste auf die Knie. Legt von Beginn des Zazen an die Aufmerksamkeit auf die Senkrechte eures Rückens. Lasst euch nicht von euren Gedanken einnehmen. Dafür ist es die beste Methode, alle Achtsamkeit und Energie in die Körperhaltung zu legen.

Seit gestern morgen, seit Beginn der Vorbereitungszeit, habe ich von den Verdiensten der Konzentration gesprochen. Sie ist der Ursprung des Begriffes Zen. Der indische Ursprung des Wortes ist Dhyana. Dhyana heißt Konzentration. Von morgen an werde ich über die andere Seite sprechen, die ebenfalls sehr wichtig ist. Es ist die Beobachtung, die Weisheit und Mitgefühl mit sich bringt. Aber die Grundlage ist die Konzentration, weil sie das Ende der geistigen Verwirrung ist. Sie erlaubt es uns, uns von unserer gewöhnlichen Denkweise zu lösen. Wenn man völlig aufgesogen ist von der Konzentration auf Haltung und Atmung, gibt man alles Nachdenken auf, alle gewöhnlichen Gedankenabläufe. Man gibt alle Urteile auf und den Willen, etwas ergreifen oder zurückweisen zu wollen. Das Bewußtsein wird ruhig und klar, wie die Wasseroberfläche, wenn der Wind nicht mehr weht. Wenn man aufhört, seine Gedanken zu wälzen, wird der Geist leicht, und man kann Freude empfinden. Aber selbst an dieser Freude hängt man nicht.

Wenn man aufhört, auf irgend etwas hin ausgerichtet zu sein, kann der Geist wirklich friedlich werden, und man kann ein Glück empfinden, das dem einer Person entspricht, die an ihren Geburtsort zurückkehrt, die sich schließlich wieder zuhause befindet, nachdem sie lange Zeit in der Fremde herumgeirrt ist. Aber selbst an dieses Glück klammert man sich nicht. Dann kann sich der wirkliche Zazen-Geist verwirklichen, ein Geist der auf nichts stehenbleibt, der von nichts abhängt, der von nichts Erzeugtem, von nichts Bedingtem abhängt, der völlig jenseits unserer gedanklichen Gebilde ist. Dieser Geist, der auf nichts verweilt, der keinen Ort hat, wo er sich ausruht, kann sich mit der wirklichen Natur der Existenz harmonisieren. Der Geist, der nicht mehr von seinem kleinen Ego begrenzt wird, kann die grundlegende kosmische Wahrheit aufnehmen, wie auch immer sie genannt wird. Ob man sie nun Buddha, Buddha-Natur oder Gott nennt, in der Tiefe kann sie nicht benannt, von gar nichts begrenzt werden. Sie manifestiert sich überall, in allen Dingen, in jedem Augenblick.

6.7.98, 7.30 Uhr

Beim Morgenzazen geschieht es häufig, daß es Leuten schlecht wird. Um das zu vermeiden, sollte man vor Beginn des Zazen ein gesüßtes Getränk zu sich nehmen und während Zazen vermeiden,

angespannt zu werden. Dafür ist es am besten, sich auf die Atmung zu konzentrieren, nicht zu vergessen tief einzuatmen und sich nicht nur auf die Ausatmung zu konzentrieren. Tief ein- und ausatmen und dabei das Sonnengeflecht entspannen. Wie dem auch sei, dieses Schwindeligwerden hat keine schwerwiegenden Auswirkungen. Manchmal handelt es sich lediglich um eine Etappe auf dem Weg zurück zum Normalzustand von Körper und Geist.

In der Zazenpraxis gibt es nicht nur die Konzentration. Sie ist die Grundlage, um es dem Geist zu ermöglichen, klarer zu werden, und die Aufgeregtheit sich beruhigen zu lassen. Der wichtige Punkt ist es dann, sich zu beobachten. Sich selbst kennenzulernen ist die Essenz des Zen. Die Essenz aller universellen Weisheit, nicht nur des Buddhismus. Man selbst ist der Mikrokosmos und dieser besteht aus Elementen des ganzen Universums. Sich selbst kennenzulernen ist also nicht nur sich selbst kennenzulernen, sondern auch die anderen besser kennenzulernen und besser verstehen zu lernen. Die Natur verstehen. Die Wirklichkeit so zu verstehen, wie sie ist, ist die Essenz des Erwachens Buddhas. Als er - so wie wir jetzt - Zazen unter dem Bodhibaum praktizierte, entdeckte er in seiner Beobachtung eine universelle Wirklichkeit. Aber es ist an jedem einzelnen, diese Wahrheit selbst zu sehen.

Dies wird in drei Sanskritworten ausgedrückt: Anicca, Dukkha, Anatta. Abgekürzt ergibt das "A-D-A". So kann man es sich leichter merken. Gestern fragte mich jemand: "Welche Beziehung besteht zwischen Zen und Buddhismus?" Sie besteht im wesentlichen im Erkennen der Wirklichkeit, die in diesen drei Worten ausgedrückt wird. Anicca ist kein weiblicher Vorname, sondern bedeutet Unbeständigkeit. Dukkha wird oft mit Leid übersetzt, aber es handelt sich um den nicht zufriedenstellenden Charakter allen bedingten Seins. Anatta schließlich bedeutet Nicht-Ego; unser kleines Ego hat keine feste Substanz. Dies tief zu beobachten, dies aus der Tiefe von Körper und Geist heraus zu verstehen, erlaubt es, zur Wirklichkeit zu erwachen und sich vom Leiden zu befreien.

Anicca, die Unbeständigkeit, ist der Ausgangspunkt unserer Praxis. Sie ist es, die den Geist des Erwachens, unsere Suche, unseren Weg hervorruft, um der Wirklichkeit gegenüberzutreten, in der es Alter, Krankheit und Tod gibt, aus der Leiden resultiert. Wenn man Zazen praktiziert, kann man diese Unbeständigkeit ganz vertraut empfinden. Von Augenblick zu Augenblick ändert sich unser Körperzustand: Manchmal spürt man Schmerzen, manchmal fühlt man sich sehr gut, manchmal fühlt man sich müde, ein anderes Mal voller Energie. Unsere Gedanken wechseln von Augenblick zu Augenblick. Manchmal tauchen Erinnerungen, Gefühle aus der Vergangenheit auf und ziehen vorbei. Man kommt zur Ruhe, zum Nicht-Denken zurück. Dann taucht eine andere Erscheinung auf. Alle möglichen Bilder spiegeln sich in dem Spiegel von Zazen, ohne daß man sie ergreifen kann. So gewöhnt man sich daran, sie vorüberziehen zu lassen, ohne zu versuchen, sie festzuhalten oder zurückzuweisen. Das führt zu einem Loslassen und wird Quelle großer innerer Freiheit. Es ist nicht mehr erforderlich, von irgend etwas besessen zu sein. Wir können all unseren gedanklichen Aufgeregtheiten erlauben, sich aufzulösen.

Manchmal verwendet man das Bild eines Eisblocks: Wenn man sich mit seinen Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen identifiziert, wird der Geist völlig starr, Gefangener der Vergangenheit, der Gewohnheiten und geistigen Konditionierungen. Wie Wasser, das zu Eis geworden ist, völlig starr, ohne Freiheit. Die Zazenpraxis mit der rechten Konzentration und der rechten Beobachtung wirkt wie ein großes Feuer, das das Eis schmelzen läßt, wie die Frühlingssonne, die das Eis schmelzt und es dem Wasser ermöglicht, frei zu fließen. Die Zazenpraxis erlaubt es, die Wirklichkeit der Unbeständigkeit zu erfahren. Sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren heißt, nicht gegen den Strom zu schwimmen, sondern die Unbeständigkeit frei zu akzeptieren und sich nicht gegen sie zu stemmen.

Oft hält man die Unbeständigkeit für etwas Negatives, wenn man an sie denkt. Die Zazenpraxis erlaubt es uns, ihre sehr positiven Aspekte zu entdecken: Ohne Unbeständigkeit könnten wir unsere Täuschungen nicht verlassen. Wenn man sie aufgeben kann, so deshalb, weil sie unbeständig sind. Weil unser nicht normaler Zustand unbeständig ist, können wir Gesundheit zurück erlangen. Weil das schlechte Karma unbeständig ist, kann das gute Karma erscheinen. Weil unsere Dummheit unbeständig ist, kann Weisheit auftreten. Weil das Ego unbeständig ist, kann es Buddha werden.

Der Weg der Umwandlung ist möglich. Die Umformung, die Transformation, ist die Essenz des Lebens. Und weil das Leben unbeständig ist, vergeudet man nicht den gegenwärtigen Augenblick, sondern spürt die Dringlichkeit, jeden Tag vollständig zu leben, indem man sich auf alles konzentriert. So kann man lernen zu leben, ohne der verstreichenden Zeit nachzutruern. Das Leben kann voller werden, weniger eitel.

Konzentriert euch also während des Sesshin gut auf jeden Augenblick jeder Praxis. So kann man die Ewigkeit eines jeden Augenblicks erfahren, das Leben jenseits von zuvor und danach, das Leben jenseits des Bedauerns des Vergangenen und jenseits der Erwartungen für die Zukunft. Es ist wichtig zu lernen, hier und jetzt zu leben, mit dem Körper in jeder Atmung, in jedem Schritt, in jeder Handlung, in jeder Haltung.

6.7.98, 16.30 Uhr

Wenn man während Zazen die Beobachtung praktiziert, ist man oft mit Leid konfrontiert, mit Knieschmerzen, allgemein mit körperlichem Schmerz. Das ist einer der Aspekte von Dukkha, des nicht zufriedenstellenden Charakters der Existenz; die Tatsache, daß es Schmerzen gibt, Krankheit, Trauer, Kummer; und auch die Tatsache, daß wir wissen, daß sogar glückliche Augenblicke nicht dauern.

Es gibt es also immer die Sorge, daß man das verliert, was unser gegenwärtiges Glück ausmacht. Das ist der dritte Aspekt des Leidens: die Tatsache, daß unsere Existenz bedingt ist, konditioniert, und daß man somit abhängig ist, begrenzt. In der Tiefe unserer selbst hoffen wir auf ein grenzenloses Leben. Ein Glück, das nicht von allem möglichen abhängt. Während Zazen mit Leid konfrontiert und sich dessen bewußt zu sein, ist integraler Bestandteil der Praxis, ja sogar das Herz der Praxis.

Was die physischen Schmerzen angeht, die insbesondere das Problem von Anfängern sind, so ist es wichtig, zu lernen sie zu entdramatisieren, sich von den Schmerzen nicht einnehmen zu lassen. Und auch nicht in einen Konflikt mit dem Schmerz einzutreten. Denn dies würde nur zu einer Steigerung führen. Genau das läßt sich beobachten. Man kann ebenfalls bemerken, daß der Schmerz leicht wird, wenn man auf die Atmung konzentriert bleibt, wenn man seinen Gedanken, die sich um das Leid drehen, nicht folgt, wenn man sie vorüberziehen läßt.

Das wirkliche Koan, die wirkliche Beobachtung, besteht darin, sich zu fragen: "Wer leidet?" Natürlich bin ich es und niemand anderes. Aber, was ist "Ich"? Sich diese Frage zu stellen, ist die Essenz der Betrachtung während Zazen.

Auf diese Frag möchte ich nicht zu schnell eine Antwort geben.

6.7.98, 20.30 Uhr

Wenn man während Zazen fortfährt, sich auf Haltung und Atmung zu konzentrieren wird unser Geist wie ein Spiegel. Gedanken und Gefühle sind nicht unterdrückt, alle möglichen Phänomene gehen durch unseren Geist, Empfindungen, Wahrnehmungen, Wünsche, Erinnerungen. Man betrachtet sie, während man auf seine Atmung konzentriert bleibt, d.h. ohne sich von seinen Gedanken vorwärts treiben zu lassen, und man hält sie auch nicht zurück. Wir nehmen unsere Anhaftungen wahr, wir betrachten, wie unser Leiden auftaucht. So kann man wahrnehmen, daß man - mehr oder minder entwickelt - alle Täuschungen und alle menschlichen Leidenschaften in sich selbst trägt. Je mehr wir auf diese Weise unsere Schatten erhellen, um so mehr kann sich unser Hochmut verringern. Die vertraute Beobachtung unserer selbst verhindert, daß man sich Täuschungen über sich selbst hingibt. Und so nimmt das Anhaften an unser eigenes Ego ab. Man kann die anderen in ihren Illusionen besser verstehen und besser akzeptieren.

Oft klammert man sich, wenn man einem spirituellen Weg folgt, an eine Form von Ideal und man bemüht sich, das nicht zu sehen, was sich uns selbst entgegenstellt. Das führt dazu, daß man sich selbst unterdrückt, und dazu, daß man glaubt, es seien die anderen, die sich irren. Das, was man bei

sich selbst nicht sehen möchte, nimmt man bei den anderen wahr. So entwickelt sich der Geist der Kritik, die Intoleranz.

Wenn wir uns darüber klar werden, daß wir mit den anderen die gleichen Illusionen teilen, erlaubt uns dies, sie so zu akzeptieren, wie sie sind, mit Sympathie. Man kann sich auch selbst mit Sympathie akzeptieren. Diese Sympathie wird die Grundlage wirklicher Veränderung. Und wenn wir mit unserer Beobachtung fortfahren, wenn wir uns bemühen, die Wurzel unserer Täuschung zu begreifen, wenn man z.B. denkt, daß es unser Geist ist, der sich irrt, wenn man sich bemüht seinen Geist zu erfassen, um ihn zu ändern, dann stellt man fest, daß er nicht fassbar ist. Wenn wir akzeptieren können, daß unser wahrer Geist völlig unfassbar ist, löst sich die Täuschung unseres Egos auf, verliert jede Grundlage. So vermindert sich die Intensität unserer Anhaftung. Z.B. sind da Knieschmerzen, aber wer leidet? Dieses "Wer" ist nicht fassbar. Und so kann man aufhören, sich mit seinen Schmerzen zu identifizieren. Da ist der Schmerz, aber kein Ich, das leidet, und so gehen die Schmerzen leichter vorüber.

7.7.98, 7.30 Uhr

Fahrt während Zazen fort, euch auf eure Haltung zu konzentrieren und eure Atmung zu beobachten. Diese Konzentration und diese Beobachtung führen dazu, uns von uns selbst zu lösen, unsere Gedanken, unsere Wünsche zu beobachten, ihnen aber nicht zu folgen. Wenn man die Beobachtung vertieft, erlangt man das Niveau des nicht faßbaren Geistes. "Nicht faßbarer Geist" bedeutet, daß die Essenz unseres Selbst unbegrenzt ist. Dann ist man weniger polarisiert durch sein kleines Ego, und man kann verstehen, daß man selbst und die anderen sich im Grunde nicht unterscheiden, daß wir alle in Wechselbeziehungen miteinander existieren, daß niemand - zu keinem einzigen Augenblick - von der kosmischen Ordnung getrennt sein kann. Das ist ein bißchen so, als säßen wir alle im gleichen Boot. Wir teilen dieselben Ängste, dieselben Freuden, dieselben Anhaftungen, dieselben Hoffnungen. Wenn man das versteht, kann man einen Geist des Mitgefühls für alle Lebewesen entwickeln; vermeiden, aufgrund des eigenen Egos Leid um sich herum zu schaffen. Man nutzt im Gegenteil seine Energie, seine Erfahrungen, um denen zu Hilfe zukommen, die leiden, indem man ihnen zuhört, indem man ihren Schmerz teilt und geeignete Mittel sucht, um ihnen zu helfen, aus ihrem Leiden herauszukommen.

Mitgefühl ist nicht Mitleid. Es bedeutet, den anderen helfen, sich selbst zu helfen, ihnen ermöglichen, ihre eigene Weisheit zu finden. Alle Buddhas, alle Bodhisattvas aller Zeiten sind einzig darauf konzentriert. Sie sind nicht einzig auf ihre eigene Praxis konzentriert. Die Praxis der Loslösung ist nur eine Loslösung bezogen auf den eigenen Egoismus. Das hat nichts zu tun mit Indifferenz anderen gegenüber, sondern ganz im Gegenteil: Es heißt, verfügbar und aufmerksam zu werden für die anderen.

Es gilt nicht nur, den Geist des Mitgefühls zu entwickeln, sondern auch eine Haltung der Freundschaft, in der man sich am Glück der anderen erfreut. Statt unablässig zu beobachten, die Irrtümer und Fehler der anderen zu kritisieren, ist es besser, sich ihrer Qualität zu freuen und zu beobachten wie ihre Buddha-Natur sich entfalten kann.

Das impliziert ebenfalls, alle Wesen als gleich zu sehen. Es geht nicht darum, denen zu helfen, die uns sympathisch sind, und die fallen zu lassen, die wir nicht mögen, sondern jenseits von Sympathie und Antipathie zu handeln. Dies impliziert, einen gewissen Grad von Gleichmut zu entwickeln. Dafür ist die Praxis der Konzentration sehr nützlich. Sie ermöglicht es uns, jenseits von Annehmen und Zurückweisen zu handeln. So praktizieren, so handeln besteht nicht einzig darin, einem Ideal, Geboten zu folgen, sondern unsere wirkliche Existenz auszudrücken und uns mit ihr zu harmonisieren.

7.7.98, 16.30 Uhr

Mondo

F: Ich habe zwei Fragen. Welche Bedeutung hat das Mondo? Ich habe gelesen, daß bestimmte Fragen ihre Antwort im Zazen finden. Ist das für die Anfänger, ist das eine Tradition im Zen?

RR: Die Unterweisung Buddhas, nicht nur des Zen, erfolgt im Mondo. Dies ist die ursprüngliche Unterweisungsform. Die Inder, unter denen Buddha lebte, stellten ihm Fragen, und 45 Jahre antwortete er auf ihre Fragen. Es waren sehr unterschiedliche Fragesteller, deswegen sind die Unterweisungen sehr umfassend: Er antwortete auf alle möglichen Fragen von allen möglichen Leuten. Und je nachdem, mit wem er es zu tun hatte, antwortete er unterschiedlich. Das führt dazu, daß die Antworten nicht alle identisch sind. Ab und zu ist das etwas irritierend.

Diese Herangehensweise hat man in der Zen-Tradition beibehalten. Es gibt berühmte Mondos von Zen-Meistern, die besonders lakonisch sind. Aber das liegt daran, daß das häufig Antworten auf Fragen von Mönchen waren, die bereits seit 20 Jahren den Buddhismus studierten und bereits die Antworten kannten. Dann kam es nicht darauf an, ihnen das Dharma zu erklären, das Buddha gelehrt hatte, sondern es ging darum, den letzten Zweifel abzuschneiden. Aber hier stellen die Leute grundlegende Fragen. Und darauf muß man dann eingehen, so unterweisen, wie Buddha unterwies, auf die Grundlagen seiner Unterweisung eingehen.

Das zur ersten Frage.

F: Ich wurde von zwei Praktizierenden gefragt, ob eine Person, die Hüftprobleme hat, Zazen machen kann und ob eine Person, die im 3. oder 4. Monat schwanger ist, Zazen machen kann.

RR: Wenn man wirklich ein medizinisches Problem hat, z.B. eine Arthrose, die das Zazen sehr schmerzhaft macht, muß man versuchen, eine sitzende Haltung einzunehmen, die nicht fortgesetzte Folter ist. Z.B. macht der Herr da drüben Zazen auf einem Stuhl. Man kann sich auf eine Bank setzen, man kann Kissen unter die Knie legen, alles Mögliche ist möglich. Um so etwas zu machen, muß man mit dem Shusso sprechen.

Wenn die Zazen-Haltung von allen Buddhas und Meistern seit zweieinhalb Jahrtausenden gelehrt wurde, dann nicht deshalb, weil sie schwierig ist, sondern weil sie ein vollkommenes physiologisches Gleichgewicht enthält. Seit 25 Jahren haben verschiedene Mediziner Untersuchungen gemacht, und alle bestätigen, daß Zazen in allen Aspekten positive Auswirkungen hat. Ich möchte darüber keinen Vortrag halten. Die Haltung ist fest und respektiert unsere Anatomie. Wenn man also Schwierigkeiten hat, dann liegt das daran, daß man entweder Krankheiten oder Unfälle gehabt hat, oder daß man alt ist, oder aufgrund von Zivilisationsursachen sehr schlechte Gewohnheiten angenommen hat. Wir fordern die Leute intensiv auf, die Zazenhaltung einzunehmen, weil sie für die Praxis gut ist. Natürlich ist sie schwierig, aber wenn man nicht darauf bestehen würde, würden sich die Leute gerade so hinsetzen, wie sie Lust hätten. Aber wenn es eine wirkliche, physiologische Unmöglichkeit gibt, dann muß man eine andere Haltung ausprobieren.

Und was schwangere Frauen angeht, gab es in unserer Sangha Hunderte von Frauen, die auch in der Schwangerschaft Zazen praktiziert haben, und das war sehr gut, sowohl für sie, als auch für ihr Kind. Das Kind lebt in völliger Symbiose mit seiner Mutter. Wenn eine Schwangere Zazen praktiziert, macht das Kind ebenfalls Zazen. Das ist eine sehr gute Praxis für das Ungeborene. Aber wenn man besondere Schwierigkeiten hat, dann sollte man sich auch in dieser Situation keine Schmerzen auferlegen. Man sollte vorsichtig sein. Aber im allgemeinen kann man sagen, daß das ganz gut geht.

F: Ich habe auch zwei Fragen, die sich aufeinander beziehen. Ich habe vor ein paar Wochen mit Zazen angefangen. Wenn ich mich hier bemühe, über mehrere Tage Zazen zu machen, habe ich den

Eindruck, mit mir selbst konfrontiert zu werden. Ich habe den Eindruck, daß Gefühle aus dem Unterbewußten aufsteigen. Auf der einen Seite kann mir das Zazen natürlich Licht geben, auf der anderen Seite kann es mir aber auch Dunkelheit zeigen. Ich weiß nicht, wie ich mich dem gegenüber verhalten soll.

RR: Deine Wahrnehmung ist völlig richtig. Was man außer Knieschmerzen wahrnimmt, wenn man im Zazen Stunden vor der Wand verbringt, sind Geschichten aus unserer Vergangenheit oder versteckte Wünsche. Wenn man aufhört, Urteile über die Gedanken, die auftauchen, zu fällen, kann Unbewußtes und Unterbewußtes erscheinen. Normalerweise geschieht das sehr sanft, nach und nach, denn die Konzentration auf die Haltung trägt die Empfindungen, die aus dem Unterbewussten aufsteigen. Es ist also wahr, daß man zu Anfang, und dieser Anfang kann sehr lange dauern, den Eindruck hat, dass Zen uns nur unsere Schatten zeigt. Aber es ist Bestandteil des Erwachens von Zazen, sie zu klären. Denn es ist auch Teil unserer Wirklichkeit, daß wir in uns so viele Dinge haben, die wir nicht sehen wollen. Es ist gut, daß das an die Oberfläche kommt. Aber wenn man im Zazen auf Haltung und auf Atmung konzentriert bleibt, klebt man nicht an dem, was da auftaucht. Man kann einen Schritt zurücktreten und das Ganze sehen. Diese urteilslose Beobachtung, die tief betrachtet, was da auftaucht, ist das Licht, das auf unsere Schatten fällt. Das heißt, unsere Schatten mit dem Licht von Zazen erhellen. Nicht nur, um zu verstehen "ah, so bin ich", sondern diese Licht zeigt uns auch, je intensiver es wird, daß unsere Schatten ohne Substanz sind. Da erscheint dann die Aufklärung der Wirklichkeit, die Aufklärung unserer Täuschungen. Sie sind wie Wolken am Himmel, die aber keine Substanz haben. In dem Augenblick, ist es viel leichter, sie loszulassen. Es ist dann weniger stark, wir sind weniger von unseren Täuschungen eingenommen. Deswegen muß man nicht nur Konzentration praktizieren, sondern auch die Beobachtung. Wenn man seine Täuschungen nicht klären kann, kann man ihre Natur nicht sehen. Dann läuft man Gefahr, in etwas sehr Willentlichem steckenzubleiben: Man bleibt konzentriert, ohne zu sehen, was erscheint. Wenn man sich die Zeit gibt, tief zu sehen, bedarf es weniger Anstrengung, die Täuschungen vorüberziehen zu lassen. Denn diese durchdringende Sichtweise läßt die Illusionen in ihrer Realität, d.h. in ihrer Nicht-Realität, in ihrer nicht-substanzialen Realität erscheinen. Deine Erfahrung als Anfänger bringt also sehr gut zum Ausdruck, was da wirklich im Zazen abläuft.

F: Meine zweite Frage lautet: Meine Haltung ist schon ein paar Mal korrigiert worden. Ich habe wahrgenommen, daß meine linke und meine rechte Körperhälfte nicht identisch sind: Sie empfinden z.B. Wärme unterschiedlich während Zazen. Welche Bedeutung hat das?

RR: Das hat keine bestimmte Bedeutung. Wir alle haben ein Ungleichgewicht im Körper. Es kann bei dem einen stärker, bei dem anderen schwächer sein. Es kann sehr stark sein, du hast Spannungen auf einer Seite und weniger Spannungen auf der anderen Seite. Im Zazen nimmt man das noch stärker wahr; und dann kann z.B. eine Seite wärmer sein, weil sie angespannter ist - oder umgekehrt. Deswegen ist es wichtig, daß du den Korrekturen der Kyosaku-Leute vertraust. Denn wir sind so an unsere inneren Wahrnehmungen gewöhnt, daß wir nicht richtig wahrnehmen, wie wir augenblicklich sind. Oft hat man also den Eindruck gerade zu sitzen, wenn man schräg sitzt, und wenn man dann korrigiert wird und gerade sitzt, hat man den Eindruck schief zu sitzen, weil man es nicht gewohnt ist.

F: Was ist, wenn Gedanken hochkommen? Ich zähle dann immer beim Einatmen "1 - 1 - 1" und dann beim Ausatmen "2 - 2 - 2".

RR: Wer hat dir das beigebracht?

F: Das sage ich jetzt nicht.

RR: Das ist eine falsche Unterweisung. Man sollte das nicht tun.

F: Man soll beim Ausatmen nicht zählen?

RR: Nein!

F: Oh, das ist aber schwierig!

RR: In der Unterweisung von Meister Deshimaru und Meister Dogen hat man nie gesagt, daß man die Ausatmung zählen sollte. Das ist eine Methode, die verbreitet ist. Sie stärkt die Verdrängung. Auf eine bestimmte Art und Weise ist sie also sehr wirksam. Das ist wie ein Mantra zu rezitieren. Du kannst also die ganze Zeit über das Hannya Shingyo rezitieren, und dann hast du natürlich keine parasitären Gedanken. Aber du versäumst die Gelegenheit, deine eigenen Täuschungen, die auftauchen wollen, zu erhellen. Deshalb macht man in unserer Tradition und in der Unterweisung von Meister Deshimaru mit dem Geist nichts, außer sich auf seine Haltung und die Atmung zu konzentrieren. Meister Deshimaru hat keine besondere geistige Technik eingeführt. Man läßt den Geist so, wie er ist. Beobachten, was ist, und zur Konzentration zurückkehren, d.h. zur Bewußtheit der Haltung und der Atmung, nichts sonst.

8.7.98, 7 Uhr

Nährt nicht während Zazen eure Gedanken, kehrt immer wieder zur Konzentration auf die Körperhaltung zurück.

Wenn ihr spürt, dass euer Geist aufgeregt ist, konzentriert euch insbesondere auf die Ausatmung, indem ihr gut die Eingeweide nach unten drückt, alle Energie unterhalb des Nabels konzentriert und eure Aufmerksamkeit auf den Daumenkontakt legt. Wenn ihr einzuschlafen droht, atmet mehrfach tief ein und legt eure Aufmerksamkeit zwischen die Augenbrauen.

Während Zazen ist es wichtig, einen Zustand der Wachheit, der Klarheit, zu finden. Jenseits von Sanran, der Aufgeregtheit, und Kontin, der Schläfrigkeit. Sanran und Kontin sind Faktoren der Verwirrung. Sie halten uns in einem Zustand der Verdunklung. Zazen praktizieren ist völlig erwachen, indem man zum Normalzustand von Körper und Geist zurückkehrt. Eine feste Haltung ohne Spannungen, ein wachsender und verfügbarer Geist, fähig zu beobachten, was in jedem Augenblick auftaucht. Zazen praktizieren ist sich selbst verstehen.

Selbst wenn es uns gelingt, bestimmte Hindernisse auszuräumen, wie Gier und Haß, wenn es uns nicht gelingt, unsere Verblendung, zu erhellen, können wir nicht wirklich das Erwachen Buddhas verwirklichen. D.h. man kann sich nicht aus der Befangenheit in seinem kleinen Ego befreien.

Dafür reicht Konzentration nicht. Leute mit Ambitionen sind sehr konzentriert und sind dennoch keine erwachten Buddhas. Wenn man einzig die Konzentration entwickelt, kann man das Ego mit zusätzlicher Energie ausstatten. Und man geht in die Gegenrichtung zur wirklichen Befreiung. Der wesentliche Punkt von Zazen ist, daß man sich so sieht, wie man ist. Sehen, daß unsere vorgebliche Persönlichkeit, unser vorgebliches Ich, nur eine geistige Konstruktion ist, Ergebnis von Gewohnheiten und Konditionierungen, der Sprachgewohnheit, daß man von sich in der ersten Person spricht und man schließlich diesem Spiel glaubt, das "Ich" sagt, und man daraus etwas macht, mit dem man sich identifiziert und das man über die anderen stellen möchte. Das ist die Quelle aller Täuschungen, aller Konflikte, des Leidens, der Rivalität, des Hasses. Alle Schwierigkeiten des Lebens kommen von dieser Täuschung. Also müssen wir das unablässig aufklären.

Das nennt man "die Wirklichkeit so sehen, wie sie ist". Die Wirklichkeit darf keine neue Täuschung werden, etwas wie eine außergewöhnliche Vision. Die Wirklichkeit, so wie sie ist, liegt jeden Augenblick offen vor unseren Augen. Es reicht, wenn man sich selbst betrachtet, um sie zu sehen. Den Himmel betrachten, die Bäume, alles zeigt uns die Wirklichkeit, so wie sie ist. Ein alter Meister hat gesagt: "Wenn die Verwirrung aufhört, kommt die Ruhe, und Weisheit erscheint". Wenn die Weisheit erscheint, wird die Wirklichkeit gesehen. Wenn ihr eure Täuschungen beenden wollt, müßt ihr aufhören, in Begriffen von gut und schlecht zu denken, d.h. die dualistische geistige

Aktivität beenden. Dafür ist es wesentlich, sich auf die Unbeweglichkeit des Körpers zu konzentrieren und aufzuhören, seine Gedanken zu nähren.
Laßt euren Körper sich nicht nach vorne neigen und auch nicht euren Kopf. Streckt gut die Lendengegend und den Nacken, und stoßt mit der Schädeldecke in den Himmel.

8.7.1998, 16.30 Uhr

Jeden Morgen nach dem Zazen singt man das Kesa-Sutra, das Dai Sai Geda Puku. Am Ende des Sesshins werden diejenigen, die die Ordination empfangen, ein Kesa oder ein Rakusu, ein kleines Kesa, empfangen. Ich möchte also diese Vorbereitungszeit damit beenden, daß ich ein bißchen über das Kesa spreche, denn das Kesa repräsentiert die religiöse, die spirituelle Dimension von Zazen. Zazen mit einem Kesa zu machen, bedeutet, diese Dimension anzuerkennen, Zazen nicht einfach als eine Technik des Wohlbefindens und der Entspannung zu praktizieren, sondern als Praxis des Weges, der seit Buddha weitergegeben wird. Indem man also das Kesa empfängt und trägt, verbindet man sich mit dem Erwachen Buddhas.

Als Shakyamuni Buddha seinen Palast verließ, ließ er seine Prinzengewänder zurück und zog ein Kesa an. In der Folge nähten sich alle seine Mönchsschüler ebenfalls ein Kesa. Entweder aus Stoffen, die der Gemeinschaft geschenkt worden waren, - hier ist die Grundlage des Kesa, das Fuse, die Gabe. Fuse ist die erste der Tugenden eines Bodhisattvas - aus Stoffetzen, die weggeworfen worden waren, genauer gesagt, aus Stoffen, die zur Leichenverbrennung gedient hatten, dabei aber nicht völlig verbrannt waren. Also Stoffstücke, die von allen zurückgewiesen wurden, die als beschmutzt angesehen wurden, als zu unsauber für weitere Verwendung, Stoffe, die mit dem Tod verbunden waren. Diese Stoffstücke wurden gesammelt, sorgfältig gewaschen und mit großer Konzentration und mit Liebe zusammengenäht. Und sie wurden das Gewand der Meditation, das Gewand von Zazen. Sogar das Gewand des ganzen Lebens, denn die Mönche trugen das Kesa den ganzen Tag über. So wurde das Kesa Symbol der Transformation, der Metamorphose von dem, was am wertlosesten, am schmutzigsten, war zu dem, was das Wertvollste im Menschen ist. Das, was von allen zurückgewiesen worden war, wurde zum Gewand des Erwachens.

Das wird im ersten Vers des Kesa-Sutras zum Ausdruck gebracht, in dem es heißt: "dai sai ge da puku: Oh Gewand der großen Befreiung." Diese Befreiung, gedatsu, ist die Befreiung durch Zazen. Die Befreiung von unserem vergangenen Karma, von unseren Anhaftungen und Illusionen im Hishiryo-Bewußtsein von Zazen, in dem wir unser Karma erhellen, aber dank dem wir ihm auch nicht folgen. gedatsu bedeutet: Selbst wenn sich die Wellen der Bonnos, der Täuschungen, während Zazen erheben, wird das Zazen-Bewußtsein nicht in Unruhe versetzt, sondern im Gegenteil durch Zazen erhellt.

Der zweite Vers des Kesa-Sutras lautet: "mu so fuku den e: Gewand des Feldes unbegrenzten Glücks." Das bedeutet, daß, wenn man Zazen macht und das Kesa trägt, diese Praxis Quelle unbegrenzten Glücks wird. In dieser Praxis können wir uns mit der wirklichen Natur unserer Existenz harmonisieren und unsere höchste Hoffnung verwirklichen, indem wir unseren begrenzten Geist aufgeben. Das ist die Bedeutung von muso. Es ist nicht nur das Glück von Zazen, das unbegrenzt ist, sondern auch die Praxis ist unbegrenzt. Selbst wenn die Haltung eine ganz spezielle Form hat. Genauso, wie auch das Kesa eine ganz spezielle Form hat, die ganz genau weitergegeben wurde.

Wenn man sich auf diese Form konzentriert, kann man sich völlig selbst vergessen, seinen kleinen, begrenzten Geist, und so die Essenz der Unterweisung Buddhas verwirklichen, die im dritten Vers ausgedrückt wird: "hi bu nyo rai kyo: Jetzt empfangen Sie die Unterweisung Buddhas." Diese Unterweisung ist völlig enthalten in der Praxis von Zazen mit dem Kesa. Ausgehend von dieser Praxis hat Buddha sein Dharma unterwiesen. Wenn wir Zazen praktizieren, geben wir uns die Möglichkeit, zur Quelle dieser Unterweisung zurückzukehren, indem wir die Erfahrung teilen, die Buddha machte, die Erfahrung, die von Meister zu Schüler weitergegeben wird, die das Kesa tragen. So ist das Kesa ebenfalls Symbol dieser Weitergabe.

Der Sinn des ganzen ist es, allen Wesen, die leiden, zu Hilfe zu kommen. "ko do sho shu jo: Um allen fühlenden Wesen zu helfen." Indem man keine Unterschiede und Trennungen schafft zwischen sich selbst und den anderen. Man empfängt das Kesa, damit man geholfen bekommt und damit man den anderen helfen kann, den Weg zu verwirklichen. Das ist der Grund, weshalb das Kesa der höchste Gegenstand des Vertrauens geworden ist. Genauso wichtig wie das Zazen. Nach diesem Zazen können diejenigen, die es interessiert, im Dojo bleiben. Ich werde ein paar Kesas zeigen und Fragen beantworten, die ihr zum Kesa stellt.

10.7.98, 7 Uhr

Legt von Beginn des Zazen an all eure Energie in die Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne, drückt kräftig mit den Knien auf den Boden. Entspannt den Bauch, drückt auf das Zafu, dehnt von der Taille aus die Wirbelsäule, sanft, ohne in der Haltung starr zu werden. Entspannt gut die Schultern und streckt den Nacken, so als wolltet ihr mit der Schädeldecke in den Himmel drücken. Zieht das Kinn gut zurück, entspannt den Kiefer, die Stirn. Auch der Blick ist entspannt, er ruht einfach vor den Knien auf dem Boden, ohne irgend etwas Besonderes festzuhalten.

Man atmet ruhig durch die Nase ein und aus, und statt seinen Gedanken zu folgen, ist man achtsam auf die Bewegung der Atmung. Man achtet einfach darauf, bis ans Ende der Ausatmung zu gehen, ohne seine Atmung zu irgend etwas zu zwingen. Atmet nicht nur halb, sondern vollständig und tief, in eurem Rhythmus. Versucht nicht, die Ausatmung besonders zu verlängern.

Was den Geisteszustand angeht: Das Zentrum unserer Aufmerksamkeit sind die Körperhaltung und das Kommen und Gehen der Atmung. Man widmet den Gedanken keinerlei Aufmerksamkeit. Wenn Gedanken auftauchen, begnügt man sich damit, sie einen Augenblick zu sehen, und läßt sie mit der Ausatmung vorüberziehen. Wichtiger als der Gedankeninhalt ist die Art, wie man denkt. Es ist wichtig, den Geist, der wählt und bevorzugt, aufzugeben. Weder hinter etwas herlaufen, noch etwas zurückweisen. Sobald man vom Geist der Auswahl und der Zurückweisung angetrieben wird, wird der Geist verwirrt, aufgereggt, anhaftend. Sobald man sich dessen bewußt wird, ist es dringend, sich wieder auf die Ausatmung zu konzentrieren, unterhalb des Nabels.

Während des Sesshin kann man alle Sorgen aufgeben, aufhören, sich nach außen zu wenden, sondern im Gegenteil die Aufmerksamkeit und den Blick nach innen wenden. Diese Aufmerksamkeit auf sich selbst ist ohne Urteil, ohne Anhaftung. Man betrachtet sich in Zazen wie in einem Spiegel, aber ohne über Schönheit oder Häßlichkeit, gut und schlecht zu urteilen. Es geht einfach darum, sich zu sehen und zu akzeptieren, so zu sein. Einfach so. Man bemüht sich nicht, die Gedanken anzuhalten. Man läßt ihnen Raum, sodaß sie kommen und gehen können, ohne zu stören. Man geht frei von Denken zu Nicht-Denken, und von Nicht-Denken zu Denken. Der Raum zwischen zwei Gedanken ist wichtig. Es ist ein Raum von Freiheit, des Zerbrechens der Ketten. Man kann lernen, das zu entwickeln, indem man bis ans Ende jeder Ausatmung geht. Das erlaubt es dem Hishiryo-Bewußtsein, sich zu entwickeln, dem Bewußtsein, das über Denken und Nicht-Denken steht, d.h. über der Anhaftung an Denken oder Nicht-Denken.

Hishiryo ist die Essenz von Zazen, der Sinn der Meditation Buddhas, die Quelle seines Erwachens. Wenn wir das so praktizieren, werden wir Buddha ähnlich, ausgehend von unserem gewöhnlichen Menschengest. Diese Verwandlung ist das große Verdienst von Zazen und verwirklicht sich auf natürliche Weise.

10.7.98, 11 Uhr

Wenn man sich zu Beginn des Zazen hin- und herpendelt, legt man die Daumen in die Fäuste und die Fäuste auf die Knie.

Um den Geisteszustand von Zazen zu beschreiben, schrieb Meister Dogen ein Gedicht:

Der Mond verweilt im ruhigen Geist,
die Wellen brechen sich und werden Licht.

Dieses Gedicht bringt ganz und gar Hishiryo zum Ausdruck, das Bewußtsein während Zazen: Die Wellen sind shiryo, unsere Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Wünsche, Ängste, unser Bedauern, unsere Freude, alle Gegenstände unseres Geistes. Sie sind zahllos. Der Mond ist das Bewußtsein, das in Harmonie steht mit unserer Buddhanatur. Es ist die Buddhanatur selbst, die betrachtet, die beobachtet. Das Bewußtsein in Einheit mit dem Körper, das keine gedanklichen Gebilde schafft, weder Gegensätze noch Trennungen. Wer das klar sieht, erkennt, daß es in allen Phänomenen, die in Zazen widergespiegelt werden, nichts Beständiges gibt, nichts, das Substanz hat. Alle Gedanken, alle Eindrücke, Erinnerungen, mit denen man sich gewöhnlich identifiziert, die man Ich und Ego nennt, werden in ihrer Wirklichkeit gesehen, so wie sie sind, in ihrer vergänglichen Existenz, in ihrer Abhängigkeit von allen Phänomenen des Universums. Dies zu sehen, bedeutet, shiryo - das Bewußtsein - zu benutzen, um das Leben so zu betrachten, wie Buddha es betrachtet hat. So kann man das Ego loslassen, ohne daß es zur Qual wird.

Das "Hi" von Hishiryo bedeutet "darüber hinausgehen", nicht in den Illusionen verweilen. Intuitiv und schnell ihre Natur sehen und sie vorüberziehen lassen. So können sich alle Wellen unseres vergangenen Karmas, unserer geistigen Gewohnheiten, unserer Konditionierungen an der Konzentration von Zazen brechen, vom Zazen-Geist erhellt werden und Quelle von Verständnis und Weisheit, von Bescheidenheit und Mitgefühl werden.

Wenn man so praktiziert, kann man sagen, daß Zazen selbst Erwachen ist. Aber wenn man seine Zeit damit verbringt, um sich herum zu schauen, dann ist das nicht das wahre Zazen, dann verliert man seine Zeit und jede Belehrung wird Täuschung. Die Lehre muß nicht gelernt und in Gedanken behalten werden, sondern in jedem Augenblick erfahren, von einem selbst verwirklicht, von einem selbst bestätigt werden.

10.7.98, 16.30 Uhr

Man hat gesagt, Zen sei Religion. Das bedeutet, daß die täglichen Handlungen derjenigen, die diesem Weg folgen, die konkrete Verwirklichung des Geistes Buddhas sind, Ausdruck der Praxis von Zazen. Ohne Zazen sind die täglichen Handlungen nicht Praxis des Weges. Zazen darf nicht begrenzt sein auf die sitzende Haltung.

Ein Sesshin machen ist die Gelegenheit, den Nicht-Unterschied zwischen allen täglichen Handlungen und Zazen zu erleben, d.h. sich darauf zu konzentrieren, alle täglichen Handlungen mit dem selben Geist zu vollziehen, mit dem man Zazen im Dojo praktiziert, und immer wieder auf die Aufmerksamkeit auf die Körperhaltung und so oft wie möglich auf die Achtsamkeit auf seine Atmung zurückkehren, indem man sich immer nur auf eine Sache zur gleichen Zeit konzentriert, indem man sich darauf konzentriert, alles, was man tut, so vollkommen wie möglich zu tun. Völlig handeln, indem man sich in jede Handlung voll einbringt, indem man seine Handlungen zuende führt, indem man nichts unvollendet läßt.

Wenn man z.B. Samu macht, macht man es bis zu Ende, am Schluß reinigt man die Werkzeuge, man stellt sie an ihren Platz. Man macht alle Dinge mit derselben Entschlossenheit wie Zazen. Es gibt keine gewöhnlichen Tätigkeiten. Das Gemüse zubereiten, die Toiletten reinigen, Mahlzeiten zu sich nehmen, sich duschen: all diese Handlungen sind Praxis des Weges, Gelegenheit, eins zu werden mit seinem Leben in diesem Augenblick, indem man alle Dinge mit der gleichen Ruhe und derselben Konzentration wie Zazen macht. Zugleich achtet man auf die anderen - wie im Dojo: Im Dojo konzentrieren sich alle darauf, die Nachbarn nicht zu stören. Man kommt rechtzeitig, man steht nicht vor dem Ende auf. In den Zimmern, in den Schlafsälen gilt das gleiche, auch im Speisesaal. Im Dojo ist man still, im Alltag kann man reden. Aber spricht nicht zuviel. Priorität hat bei Tisch, sich darauf zu konzentrieren, die Nahrung zu sich zu nehmen; Gemüse zu schneiden,

wenn man das Gemüse schneidet. Die gegenwärtige Handlung wird Zentrum unseres Lebens. All unsere Gedanken sind nicht so wichtig. Es ist nicht nötig, all das zu erzählen, was uns durch den Kopf geht.

In einem Zen-Kloster folgen all diese täglichen Handlungen genauen Regeln; wie in den Klöstern, die der Regel St. Benedikts folgen. Der Sinn der Regeln besteht darin, das kleine Ego aufzugeben, und sich so mit den andern zu harmonisieren. Wirkliche Freiheit besteht nicht darin, all das zu tun, was man tun möchte. Es ist: jenseits seines Egos handeln, indem man sich selbst in der Praxis vergißt. Die Regeln sind lediglich eine Stütze dafür. Es ist wahr: Sie stören unseren Egoismus. Aber wenn man ihnen folgt, dann entsteht eine große Harmonie in der Gemeinschaft, in der Sangha. Diese Harmonie wird eine machtvolle Hilfe für die Praxis.

Selbst wenn es keine zu detaillierten Regeln gibt, so ist es doch wichtig, der Essenz der Regel zu folgen, d.h. die anderen zu respektieren. Das geht über die Regeln hinaus. Sangha bedeutet "harmonische Gemeinschaft". Sich mit anderen zu harmonisieren, bedeutet nicht nur, nicht zu früh aufstehen oder sich zu spät hinzulegen. Das ist selbstverständlich wichtig. Aber am wichtigsten ist es, die anderen zu respektieren. In der Art und Weise, wie man spricht, mit Vorsicht, mit Sympathie, ohne Brutalität, ohne zu kritisieren. Dazu ist es am besten, sich an die Stelle des andern zu versetzen, d.h. mit den anderen so zu reden, wie man möchte, daß man zu uns redet, den anderen gegenüber so zu handeln, wie wir wünschen, daß die anderen uns gegenüber handeln. Das ist ein sehr einfaches Prinzip, das aber nicht sehr oft respektiert wird. So zu handeln, ist genau der Geist des Bodhisattva, sich nicht von den anderen zu unterscheiden, sondern ganz im Gegenteil eins zu werden mit ihnen.

Dogen sagt: "Die Buddhas und die Patriarchen praktizieren nur den Weg." Wenn wir ihrem Beispiel folgen wollen, bedeutet das, daß wir all unsere Handlungen als Praxis des Weges auffassen, daß es nichts außerhalb des Weges gibt. In unserem Leben gibt es nichts, was in Klammern steht. Unser ganzes Leben wird von der Zazenpraxis erhellt, geleitet. Dann gibt es keinen Anlaß mehr, im Alltag frustriert zu sein, und alles ist Gelegenheit zur Praxis, zur Praxis der Konzentration, der Praxis der Geduld, der Weisheit, um nicht in Sackgassen zu laufen, um kreativ zu sein, des Mitgefühl mit allen lebenden Wesen. All diese Praktiken werden nicht befolgt in der Erwartung des Erwachens, sie sind in sich selbst Praxis des Erwachens, Praxis Buddhas. Alles wird Koan und Manifestation der Wahrheit.

11.7.98, 7 Uhr

Fahrt während Zazen fort, euch auf jede Ausatmung zu konzentrieren. Kommt immer wieder zur Aufmerksamkeit auf die Atmung zurück, d.h. auf die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick. Sich konzentrieren bedeutet, all seine Aufmerksamkeit zur Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zurückzubringen - Körper und Geist völlig eins mit der gegenwärtigen Handlung, in der gegenwärtigen Situation. Das heißt, nicht verloren in seinen Gedanken zu leben. (Glocken schlagen die Uhrzeit.) Der Klang der Glocken in einem Tempel ist dazu da, uns daran zu erinnern, daß wir nicht den gegenwärtigen Augenblick verlieren. Das ist der einzige Augenblick, in dem unsere Existenz wirklich ist.

Die Zeit wird einzig in diesem Augenblick erfahren. Unsere wirkliche Erfahrung des Lebens findet nur hier und jetzt statt. Unsere Vergangenheit wurde erlebt als eine Folge von einander folgenden Augenblicken. Und die Zukunft wird erlebt werden als eine Aufeinanderfolge von gegenwärtigen Augenblicken. Selbst wenn die Zeit schnell verstreicht, wenn uns der gegenwärtige Augenblick flüchtig erscheint, ist in diesem Augenblick die ganze Vergangenheit und die ganze Zukunft enthalten sind. Selbst wenn ihr euch bemüht, euch der Vergangenheit zu erinnern, so könnt ihr dies nur tun, wenn ihr euch in diesem Augenblick daran erinnert, indem ihr das Vergangene in diesem Augenblick wachruft. Selbst wenn ihr Projekte für die Zukunft macht oder Hoffnungen habt, nehmen diese Hoffnungen und Projekte hier und jetzt Gestalt an. Was ihre Verwirklichung angeht, so wird sie in einer Aufeinanderfolge von gegenwärtigen Augenblicken geschehen. Also kann man in der Wirklichkeit dem gegenwärtigen Augenblick nicht entkommen.

Schaut nicht um euch herum.

Zazen praktizieren ist, die Wirklichkeit dieses Augenblicks zu durchdringen, an diesem Ort, in diesem Körper, in dieser Haltung - gerade jetzt sich dessen bewußt sein. Selbst wenn ihr träumt, hat der Traum seinen Platz hier und jetzt. Dieser Augenblick enthält also alle Erfahrungen, die möglich sind. Der ganze Kosmos, die ganze Geschichte, nicht nur die unseres Lebens, sondern des ganzen Universums, verwirklicht sich hier und jetzt.

Dieser Augenblick hier, der alle möglichen Zeiten enthält, ist schließlich die Ewigkeit. Aber dieser Augenblick wird nicht der nächste Augenblick. Er ist einzigartig in seiner Zusammensetzung. Damit wir das spüren, sagt Dogen: "Der Winter wird nicht Frühling, der Frühling wird nicht Sommer". Jede Jahreszeit hat ihre eigene Realität, ihre eigenen Charakteristika. Sie ist nicht Vorbereitung der nachfolgenden Jahreszeit.

Und genauso wird aus dem Leben nicht Tod. Es gibt Leute, die glauben, leben bestehe darin, sterben zu lernen. Man spricht von Vorbereitung des Todes, das ist sogar sehr modern geworden. In Wirklichkeit kann man jedoch nur lernen, hier und jetzt zu leben. Völlig zu leben und ohne Bedauern. Es ist nicht nötig, sich auf das vorzubereiten, was anschließend kommen wird. Die beste Vorbereitung besteht darin, sich hier und jetzt zu konzentrieren. Denn die Wirklichkeit danach wird wieder ein neues Hier und Jetzt sein. Der Augenblick des Sterbens ist ein Augenblick hier und jetzt, die Begegnung mit unserem Tod. Man kann nicht vorhersehen, wie das geschehen wird, weil die Situation neu sein wird. Das einzige, was wir also tun können, ist, uns mit der Neuheit eines jeden Augenblickes zu konfrontieren. Das heißt, ohne Anhaftung an Vergangenheit und Zukunft zu sein, indem man wie das Windglöckchen ist, das weder der Bewegung noch der Nicht-Bewegung verhaftet ist.

Wenn also der Ausgangspunkt des Weges Buddhas das Sich-Bewußtwerden der Unbeständigkeit ist, dann ist die Perspektive zu sterben, eine starke Anregung, nicht den Tag zu vergeuden. Die Zazen-Praxis unterweist uns, die Ewigkeit jeden Augenblicks zu leben und so den heiteren Geist des Nirwana zu verwirklichen - inmitten dieser unbeständigen Welt.

11.7.98, 11 Uhr

Drückt während Zazen mit den Knien gut auf den Boden, damit ihr gut das Becken neigen könnt. Lasst das Körpergewicht gut auf das Zafu drücken. Streckt ausgehend davon euren ganzen Körper gegen den Himmel, indem ihr die Wirbelsäule und den Nacken streckt und das Kinn zurückzieht. Praktiziert die Haltung nicht nur so ungefähr, sondern vollständig. Es ist nicht nötig, sparsam mit seiner Energie umzugehen.

Die Zeit des Sesshin geht schnell vorbei. Konzentriert euch gut auf jeden Augenblick von Zazen. Sich konzentrieren bedeutet, eins werden, indem man den Geist, der vergleicht, fallen lässt. Das Hishiryo-Bewusstsein in Zazen ist das Bewusstsein, das nicht misst, das keine Gegensätze zwischen vorher und jetzt, zwischen jetzt und später, zwischen angenehm und unangenehm schafft. Z.B. beobachtet man seine Atmung, aber man misst sie nicht. Unsere Atmung ist so, wie sie ist. Es ist überflüssig, ihre Länge zu beurteilen. Es ist nicht nötig, eine Atmung mit der vorhergehenden zu vergleichen. Jede Atmung ist einzigartig und absolut. Es ist nicht nötig, dieses Zazen mit dem Zazen von heute morgen zu vergleichen. Jedes Zazen ist absolut und enthält alle Zazen. Es ist nicht nötig, dass ihr euch mit den anderen vergleicht, weder um zu denken, dass ihr besser seid als die anderen - und hochmütig zu werden -, noch, im Gegensatz dazu, um zu denken, dass die anderen besser sind als ihr - und Komplexe zu entwickeln. Jeder ist so, wie er ist, jede ist so, wie sie ist. Es ist nicht nötig, zu bedauern. Manche haben ein langes Leben, andere ein kurzes. Aber lang oder kurz kann letztendlich nicht gemessen werden. Ein einziger Tag, der in Einklang mit dem Erwachen gelebt wird, wiegt mit Sicherheit mehr, als 100 Jahre, in denen man seinen Täuschungen folgt.

Dogen sagt: "Auf der Erde gibt es Tausende und Milliarden von Formen. Auf einer Wiese gibt es alle möglichen Grassorten. Aber jede Form, jeder Grashalm ist in sich die ganze Erde." - Phänomen und Leerheit wie die ganze Erde, mit allen anderen Existenzen verbunden wie die ganze Erde,

unbeständig wie die ganze Erde und einzigartig in der Existenz dieses Augenblicks wie die ganze Erde, wie der ganze Kosmos.

Zazen praktizieren ist die Welt der Nicht-Dualität, der Nicht-Trennung durchdringen und so unsere Buddha-Natur zu erfahren, die nichts anderes ist, als diese vollständige wechselseitige Abhängigkeit aller Existenzen dieses Universums. Man kann ein Gefühl völliger Solidarität mit allen Lebewesen empfinden. In der Praxis des Zazen ist das nicht nur eine Frage richtiger Sicht, sondern auch dessen, wie wir aus dieser Sichtweise heraus, wie wir ausgehend von unserer Praxis leben. Wie aktualisieren wir diese Nicht-Getrenntheit? Nehmen wir sie schicksalergeben hin oder entscheiden wir uns, sie bewusst zu leben? Machen wir aus ihr die Quelle eines harmonischen Lebens? Das ist der wichtige Punkt unserer Praxis: nicht nur Weisheit zu suchen, sondern sie konkret zu leben, indem man den Geist des Mitgefühls, den Geist der Sympathie sich entwickeln lässt und ihn kultiviert. Mit allen Wesen, jenseits des Auswählens. So werden alle Wesen wirklich Buddha.

11.7.98, 16.30 Uhr

Mondo

F: Ich wüßte gern: Wo ist der Platz der Freude im Zen? Ist sie erlaubt, wird sie ermutigt, verweigert? In welchen Grenzen?

RR: Freude ist gut, aber man sucht sie nicht, sondern man empfängt sie - als Geschenk. Man sollte sie weder verweigern, noch hinter ihr her rennen. Zen ist nicht an der Freude haften. Man ißt zum Beispiel nicht, um sich den Magen vollzuschlagen. Man ißt, um gesund zu bleiben und den Weg zu praktizieren. Aber wenn der Tenzo gut kocht und wenn es einem Spaß macht zu essen, ist es um so besser. Wie z.B. während dieses Sesshin. Aber wenn man etwas serviert bekommt, das fade ist, ohne Geschmack, dann ißt man es trotzdem. Dann braucht man nicht wütend zu werden und über die Küche zu schimpfen, sondern man ißt es eben jenseits von Freude oder Nicht-Freude. Die Tatsache, nicht der Freude verhaftet zu sein, führt dazu, daß man viel häufiger Freude empfindet. Man kann empfinden, daß das Leben ständiges Geschenk ist. Aber wenn man zu sehr an der Freude haftet, setzt man ständig einen Gegensatz zwischen Freude und Nicht-Freude, zwischen "Das mag ich." und "Das mag ich nicht." Und man ist häufig unzufrieden, man hat nie genug, es ist nie gut genug. Selbst wenn man das hat, was man möchte, reicht es einem nicht. Zen ist also jenseits von Freude und Nicht-Freude, d.h. das Leben nehmen, so wie es kommt.

F: Während dieser Woche habe ich häufig die Worte "Mitgefühl" und "Sympathie" gehört. Und weniger das Wort "Liebe". Ich wüßte gerne, wie du Liebe definierst. Und in einem weiteren Sinne die Liebe gegenüber der Person, mit der man zusammen lebt und gegenüber den Kindern. Wie kann man lieben ohne anzuhaften?

RR: Wenn ich das Wort "Liebe" nicht verwende, obwohl es ein sehr schönes Wort ist, dann genau deshalb: weil es so sehr vieldeutig ist. Wenn ich von Liebe spreche und die Worte "Mitgefühl" und "Sympathie" verwende, dann genau deshalb, weil diese Worte das ausdrücken, was für mich wirkliche Liebe ist: uneigennützig Liebe, Liebe, die keine Bedingungen stellt, die nicht erwartet, daß der andere uns Freude macht. Es ist die Liebe für den anderen, wirklich aus Sympathie für den anderen.

Es ist wahr, daß in einer Familie, in Paarbeziehungen die Bande der Liebe sehr häufig Bande der Anhaftung sind. Das macht es sehr schwierig. Bei Paaren stellt man oft fest, daß sich Liebe innerhalb eines Jahres in Haß umwandelt. Ein Jahr ist man zusammen, im nächsten Jahr schon getrennt. Wo ist in der Zwischenzeit die Liebe hingekommen? Das heißt, daß die Liebe mit mehr oder weniger egoistischen Bedingungen verknüpft war. Der andere befriedigte etwas in mir und deswegen liebte ich ihn. Jetzt befriedigt er das nicht mehr und jetzt liebe ich ihn nicht mehr. Das ist

menschlich und von daher gesehen möchte ich das nicht kritisieren, aber ich würde das nicht als Liebe bezeichnen. Alle machen diese Erfahrung. Aber in dieser Situation handelt es sich nicht um eine Liebe, die jenseits egoistischer Bedingungen ist.

Und weil man unter "Liebe" eben alles mögliche vermischt, möchte ich diesen Begriff nicht verwenden. Das bedeutet nicht, daß Liebe keine Bedeutung für mich hat, sondern genau im Gegenteil: Ich bin auf der Suche nach der wirklichen Liebe. Ich glaube nicht, daß es in einer Familie, in einer Paarbeziehung unmöglich ist zu lieben, aber es ist schwierig. Denn da gibt es fleischliche, karmische Bindungen, die es sehr schwierig machen, uneigennützig zu sein. Ich glaube, daß man sich in diese Richtung bewegen kann.

Es ist auch wichtig, mit der Kraft der Beobachtung und der Erfahrung zu sehen, was einen mit dem Partner oder der Partnerin verbindet. Oft spürt man von Anfang an, daß da eine anormale Anhaftung dahinter steht, daß da sehr tiefe Dinge in uns berührt werden, und das bewirkt fast schicksalhaft, daß das ganze schlecht ausgehen wird. Wenn man das ein paar Mal erfahren hat, kann man stärker darauf aufpassen und sich das zu Beginn fragen. Denn wenn man einmal angefangen hat, wird man davon mitgezogen. Der Anfangspunkt ist wichtig. Wirklich zu sehen: Was führt uns zu der anderen Person?

Aber es gibt keine Rezepte. Betrachte die Beziehung als Bestandteil des Weges. Also nicht nur als Gelegenheit, aus der Beziehung Befriedigung zu ziehen, sondern sich gemeinsam auf dem Weg weiterzuentwickeln. Das ist auch möglich, wenn der andere nicht praktiziert, denn "praktizieren" ist nicht zwingend "Zazen machen". Ich glaube: alle wünschen in der Tiefe, sich weiterzuentwickeln, hin zu einer richtigeren Lebensweise, die in größerem Einklang mit unserer tiefen Existenz besteht. Wenn man das in der Beziehung in den Vordergrund stellt, ist es leichter, die Schwierigkeiten zu überwinden. Wenn dann ein Konflikt auftaucht, kann man sagen: "Oh, das ist eine Möglichkeit, dieses Problem zu lösen, gemeinsam, als Bestandteil unserer Praxis". Das wird kein Hindernis für unsere Freude und man hat nicht Lust, alles zu zerschlagen.

F: Ich habe hier die Gelegenheit gehabt, viele Leute zu treffen, und mehr durch sie als durch meine eigene Erfahrung habe ich gesehen, daß das Zen dazu führt, daß man die Welt auf eine andere Weise wahrnehmen kann. Und auch in den Texten, die ich lese, wird von der Bedeutung der Zazen-Praxis gesprochen. Aber die Zazen-Praxis gehört zum Buddhismus.

RR: Nicht ausschließlich. Es gibt Katholiken, sehr gläubige Katholiken, die Zazen praktizieren. Es gibt hier einen Mönch in der Abtei, der täglich Zazen praktiziert. Zazen ist nicht ausschließlich für Buddhisten reserviert. Ich richte mich nicht nur an Buddhisten, auch an Christen, an Juden. Wenn du hier eine Umfrage machen würdest, dann würdest du eine Menge Leute treffen, die andere Glaubensvorstellungen haben als Buddhisten. Zazen ist universell, ist nicht reserviert für die Buddhisten. Die Quelle, die Wurzel ist die Erfahrung. Aber ich habe es schon oft gesagt: Buddha war kein Buddhist. Buddha war vor dem Buddhismus.

F: Um Christ zu werden, muß man getauft werden. Wie wird man denn nun Buddhist?

RR: Darauf gibt es zwei Antworten: Eine der Antworten - die tiefste - ist: indem man dieselbe Erfahrung macht wie Buddha, indem man sich auf Zazen konzentriert. Wenn du jeden morgen Zazen machst, wenn es Zazen ist, das dein Leben lenkt, dann lebst du wie Buddha. Wenn du diesen Glauben an Zazen aber zum Ausdruck bringen möchtest, und den Glauben in die Unterweisung, die Buddha ausgehend von seiner Erfahrung gegeben hat, dann bittest du um die Ordination. Eine der ersten Handlungen der Ordination ist, unseren Glauben an die drei Kostbarkeiten zum Ausdruck zu bringen. Das ist der offizielle äußerliche Akt des Beitritt zum Buddhismus. Innerlich ist es, daß man der Zazen-Praxis zugewandt ist.

F: Hat die Tatsache, daß man Bodhisattva ist, einen bessernden Einfluß auf Zazen und umgekehrt?

RR: Natürlich. Die Bodhisattvagelübde auszusprechen, führt uns den tiefen Sinn von Zazen besser vor Augen. Denn sie sind Ausdruck von Zazen. Das Gelübde des universellen Mitgefühls, allen Wesen helfen zu wollen, ihre Leiden zu lösen, das Gelübde, selbst alle Anhaftungen zu lösen, das Gelübde, alle Unterweisungen zu praktizieren, das Gelübde, den Weg Buddhas, den Weg des Erwachens zu verwirklichen, das ist der tiefe Sinn unserer Praxis. Wenn man diese Gelübde offiziell vor der Sangha, vor der Gemeinschaft ablegt, dann verstärkt das unseren Glauben und gibt unserer Praxis eine größere Kraft und ihre spirituelle Dimension. Die existiert bereits in der Praxis, aber in der Ordination wird das expliziter. Dann empfängt man die Gebote. Sie sind eine große Hilfe, wie eine Lampe, die unseren Weg erhellt. Alle Gebote sind Ausdruck der Buddha-Natur. Weisheit und Mitgefühl Buddhas kommen in den Geboten zum Ausdruck. In Harmonie mit den Geboten zu leben, ist "wie Buddha sein". Das ist also keine enge Moral, die nur sagt: Man darf das tun und das nicht tun.

F: Ich bin katholisch erzogen worden und habe das immer gemocht. Wenn ich eine Kirche betrete, dann ist immer ein gewisses Bedauern da, daß ich etwas verloren habe. Intellektuell habe ich da jetzt einen Widerstand, eine buddhistische Richtung zu verfolgen. Denn ich sage mir: "Ich brauche keine Religion zu haben, um ein ehrenwerter Mann zu sein." Aber intuitiv habe ich den Eindruck, daß ich das Bedürfnis nach irgend etwas habe. Wie kann man seine intuitive Kapazität in der Richtung entwickeln?

RR: Ich glaube, daß es am besten ist, weiter Zazen zu machen. Denn Zazen erlaubt dir, diesen religiösen Geist zu entwickeln, den du in gewisser Weise meinst, verloren zu haben, indem du nicht mehr die Religion deiner Kindheit praktizierst. Ich glaube, viele sind in dieser Situation, eine zu dogmatische, zu äußerliche Unterweisung empfangen zu haben, die uns nicht die Möglichkeit gegeben hat, den Geist tief zu empfinden. So ist sie als etwas Äußerliches erschienen, dem man nicht mehr angehören möchte, oder sie erschien uns einzig als moralistisch.

Aber wenn man Zazen praktiziert, so kann man, meine ich, die Quelle dieses religiösen Geistes wiederfinden. Und ausgehend davon kannst du die Unterweisung wirklich besser verstehen. Sie wird dich mehr ansprechen, jenseits dessen, was die Kirche aus ihr gemacht hat, und ich glaube, für jemanden wie dich ist das am wichtigsten. Wenn du eines Tages Bodhisattva werden willst, dann geschieht das natürlich. Der Geist des Bodhisattva und der Geist Christi stehen sich sehr nahe. Aus der Sichtweise des Zen könnte man sagen: Christus war ein großer Bodhisattva, denn er hatte den grundlegenden Ausdruck des Bodhisattva-Geistes, d.h. bedingungslose Liebe. Das war die Basis seines ganzen Lebens und seiner Botschaft.

F: Ich habe eine Frage bezüglich des Mitgefühls. Als Nonne bemühe ich mich so gut es geht, das Mitgefühl im Alltag zu leben. Aber ich habe in meinem Leben erfahren, daß die Leute, die mir am meisten zur Weiterentwicklung geholfen haben, Leute waren, die hart waren. Ich stelle mir die Frage, ob ich um jeden Preis verhindern muß, daß andere leiden.

RR: Mitgefühl bedeutet nicht, daß man immer nett ist. Mitgefühl heißt, daß man sich wirklich Sorgen um den anderen macht; daß man besorgt ist um seine Weiterentwicklung, darum, was wirklich gut für ihn oder sie ist, wo er oder sie im Augenblick steht. Oft sind die Leute in einem Zustand großer Schwäche, bedürfen der Zuneigung und müssen mit Freundlichkeit unterstützt werden. Aber das ist nicht immer die beste Methode. Es ist also eine Frage der Situation, das geeignete, wirksamste Mittel zu finden. Manchmal kann es eine sehr harte Haltung sein, die den anderen dazu bringt, einen bestimmten Schritt zu machen. Wenn jemand sehr egoistisch ist, kann es hilfreich sein, ihm gegenüber etwas schockierend zu sein. Man kann auch sehen, was der andere ertragen kann, es gibt da keine Regel. Man muß wirklich Weisheit haben, um in jedem Augenblick zu spüren, was gut ist. Aber wichtig ist, in welchem Geist man es macht. Ob du freundlich oder äußerlich hart bist, wenn es in der Sorge um das Wohl des anderen geschieht, dann hat es mit Sicherheit eine gute Auswirkung.

F: Du hast gestern im Kusen gesagt, daß es darauf ankäme, dem eigenen Pferd die Zügel anzulegen, das eigene Pferd zu meistern. Was heißt es, das eigene Pferd zu meistern, wo man doch eigentlich loslassen soll?

RR: Das heißt zum Beispiel, nicht wie verrückt an den Zügeln ziehen. Das ist keine gute Methode, um zu reiten. Es bedeutet, in dem Augenblick, die Zügel anzuziehen, wenn es notwendig ist, und sie loszulassen, wenn das erforderlich ist. Aber sich vor allem nicht in alle Richtungen tragen lassen, in die man nicht getragen werden möchte. Denn das Pferd, um das es hier geht, ist unser Ego, unser Karma, das uns in alle möglichen Leiden hinein trägt. Wenn du meinst, loslassen heißt sich seinen Leidenschaften überlassen, dann ist das nicht das, was gemeint ist. Loslassen ist den eigenen Egoismus loslassen und ihm nicht folgen.

12.7.98, 7 Uhr

Laßt während Zazen euren Kopf nicht nach vorne fallen. Fahrt damit fort, gut die Wirbelsäule und den Nacken zu strecken und mit der Schädeldecke in den Himmel zu drücken. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt den Boden kräftig mit den Knien.

Es ist erforderlich, immer wieder zu diesen wichtigen Punkten der Haltung zurückzukehren, sich auf die Atmung zu konzentrieren, die Gedanken und die Phänomene zu beobachten, die während Zazen auftauchen, und sich nicht an sie zu klammern, sondern sie vorbeiziehen zu lassen, indem man zur Konzentration auf die Haltung und auf die Atmung zurückkehrt.

Wenn man so praktiziert, wird die Praxis selbst ein Spiegel unseres Lebens. In diesem Spiegel können sich viele Illusionen spiegeln, aber das ist kein Anlaß dafür, den Spiegel zerschlagen zu wollen.

Das gleiche gilt für die Unterweisung. Die Unterweisung gibt es, um uns den Weg anzuzeigen, die Art und Weise, wie man in Harmonie mit dem Weg lebt. Die Unterweisung zeigt uns auch oft einen Zwiespalt zwischen dem, was wir leben, und dem, was die richtige Handlung in Einklang mit Zazen sein könnte. Auch das ist kein Anlaß, wütend auf die Unterweisung zu werden, und auch nicht, auf sich selbst wütend zu werden. Im Gegenteil, man praktiziert Zazen und empfängt die Unterweisung mit Dankbarkeit, denn außerhalb der Praxis und der Unterweisung bleibt nichts als Täuschung.

Meister Dogen sagt: "Selbst wenn man die Blumen liebt, so verwelken sie und fallen. Selbst wenn man das Unkraut nicht mag, so wächst es doch."

Selbst wenn man das Satori mag, selbst wenn man das Erwachen sucht, wenn man sich daran klammert, wenn es Quelle von Schuldgefühlen wird, dann wird das Satori selbst zur Täuschung. Selbst wenn wir das Unkraut unserer Bonnos und Täuschungen nicht mögen, so hindert sie das nicht daran zu existieren. Es ist eine normale Etappe der Praxis, wenn wir in unserer Praxis durch das Streben nach Erwachen motiviert werden, dass dies ein Zurückweisen der Illusionen bewirkt. Ein Schritt darüber hinaus besteht darin, nicht mehr Erwachen und Täuschung einander entgegensetzen, diesen Dualismus fallen zu lassen. So wird die Praxis rein, ohne das Ziel, das Satori erhalten oder die Täuschungen zurückweisen zu wollen. Man begnügt sich einfach damit, seine Illusionen ausgehend vom Hishiryo-Bewußtsein von Zazen zu erhellen, ihnen nicht zu folgen und sie als das zu sehen, was sie sind, sie zu akzeptieren und so keine Täuschung in der Täuschung zu schaffen.

Ein wichtiger Punkt ist, immer wieder zur konkreten Praxis zurückzukehren, zur Zazenhaltung, zur Atmung, zu Gassho und Sampai, zum Samu, mit einem Mushotoku-Geist, ohne besondere Verdienste zu erwarten. Denn in dem Augenblick ist die Praxis selbst befreit und Befreiung. Die Praxis ohne Anhaftung an Satori oder an Täuschung wird die wirkliche Praxis Buddhas, die Aktualisierung unserer Buddha-Natur, die es nicht nötig hat, erlangt zu werden, denn sie existiert schon immer. Wir existieren in der Buddha-Natur seit vor unserer Geburt, es ist nicht Zazen, die sie hervorruft. Zazen bringt uns nur in Einklang mit ihr, bringt uns nach Hause zurück. Meister

Deshimaru nannte das "zum Normalzustand zurückzukehren", zu unserem wirklichen ursprünglichen Zustand.

In der Praxis im Alltag bedeutet dies einfach, diesem Normalzustand zu erlauben sich auszudrücken, unsere Handlung, unser Leben zu leiten. Das wünsche ich uns allen.