

SHIGUSEIGANMON

Die vier Gelübde des Bodhisattva

KUSEN

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 8. bis 16. August 1996 während des Sommerlagers 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.

Donnerstag, 8. 8. 96, 11.00 Uhr

Man legt die Fäuste auf die Knie und pendelt energisch 7-8 mal von der Taille aus, ohne die Wirbelsäule zu biegen. Man hält Rücken und Nacken in der Senkrechten. Dann führt man die Hände in *Gassho* auf der Höhe des Gesichts zusammen, ohne zu zögern. Man verneigt sich tief nach vorne und drückt dabei mit den Knien gut in den Boden. Nun richtet man sich von der Taille an wieder auf. Man legt die linke Hand in die rechte und führt die Handkanten zum Unterleib. Dann atmet man 2-3 mal tief ein. Meister *Dogen* sagte, daß ist die richtige Methode ist, um Körper und Geist zu harmonisieren. Man atmet so einmal ein und einmal aus und wiederholt das Ganze ein zweites Mal. So entspannt sich das Zwerchfell. Dann nimmt man den natürlichen Atemrhythmus auf.

Von Beginn des Zazen an nimmt man eine starke, entschlossene Haltung ein, indem man seine ganze Energie in diese Haltung legt. Ob man Anfänger ist oder Zazen seit über 25 Jahren praktiziert, konzentriert man sich auf ganz genau die gleiche Weise, jedesmal so, als handle es sich um das erste Zazen. Sich konzentrieren heißt, seine Aufmerksamkeit dahin zu lenken, wo das Zentrum unserer Existenz ist. Während Zazen meint das: „Wie sitze ich auf diesem *Zafu* von Augenblick zu Augenblick?“

Die wesentlichen Punkte sind folgende: Das Becken ist gut nach vorne geneigt, die Knie drücken gut auf den Boden, ohne daß es erforderlich ist, Muskeln anzustrengen. Dafür muß man ein *Zafu* in der richtigen Höhe haben und sich richtig darauf setzen, d.h., auf die vordere Hälfte, so daß der Anus das *Zafu* nicht berührt. Laßt das Körpergewicht gut auf dem *Zafu* ruhen, indem ihr den Bauch entspannt. Von der Taille aus streckt man gut die Wirbelsäule und den Nacken, so als wolle man mit der Schädeldecke den Himmel drücken. Wenn man das macht, vermeidet man, verspannt zu werden. *Sensei* sagte: „Stretch the backbone!“ Stretch wie im Stretching, d.h. ausdehnen. Die Wirbelsäule muß also beweglich sein, sich nicht in der Haltung blockieren. Entspannt gut die Schultern. Findet den richtigen Muskeltonus, der es der Energie erlaubt, im ganzen Körper zu zirkulieren. Beobachtet gut diesen Körper und laßt alle angespannten Zonen los. Dann entspannt gut die Stirn, den Kiefer und die Schultern. Natürlich auch den Bereich des Solarplexus, den Magen.

Die Handkanten sind gut in Kontakt mit dem Unterleib. Ihr müßt oft die Hände zurückbringen, um den Kontakt mit dem Punkt zu behalten, in dem sich die Energie der Ausatmung unten in den Eingeweiden konzentriert. Die Daumen bilden mit den Handflächen ein gut geformtes Oval. Die Daumen müssen normalerweise auf Nabelhöhe sein. Viele Leute haben die Hände beim Zazen zu geschlossen. Die Handhaltung ist sehr wichtig: Die Hände beeinflussen vollkommen den Geisteszustand. Wenn die Hände geschlossen sind, schließt sich auch der Geist. Wenn die Hände gut offen sind, öffnet sich der Geist. Während Zazen halten diese Hände nichts, ebenso wie der Geist, der nichts ergreift, der nichts sucht, der auch nichts vermeidet. Zieht gut das Kinn zurück, laßt Euren Kopf nicht nach vorne fallen. Und dann macht nichts mehr.

So benutzen wir in Zazen diesen Körper, diese Energie, diese Achtsamkeit, um zu dem Punkt zurückzukehren, an dem wir nichts mehr nötig haben. Man kann alle bewußte Absicht vergessen, einschließlich der Absicht, Zazen zu machen. So kann

jeder die wahre Freiheit realisieren, jenseits des persönlichen Bewußtseins, und ausgehend von diesem Zazen das Leben in einer neuen Weise gestalten, die nicht durch unsere alten Gewohnheiten konditioniert ist.

Auch wenn wir im Zazen die Haltung sehr betonen, so vergessen wir doch nicht, daß Meister *Dogen* gesagt hat: „Zazen hat nichts zu tun mit der sitzenden Haltung.“ Das heißt, unser ganzes Leben ist Zazen, alle Haltungen des Lebens, alle Handlungen des Lebens, alle Augenblicke des Lebens. Zazen ist nicht begrenzt durch eine Haltung. Man findet in ihm einfach seine Quelle. Besonders hier auf der *Gendronnière*, während eines *Sesshins*, ist das ganze Alltagsleben Praxis.

8.8.1996, 16.30 Uhr

Sobald ihr die Zazen-Haltung eingenommen habt, dürft ihr euch nicht von euren Gedanken mitreißen lassen. Die beste Methode dazu ist, sich direkt auf die Atmung zu konzentrieren. Die traditionelle Methode ist, sich insbesondere auf die Ausatmung zu konzentrieren, indem man die Ausatmung mit einem Druck auf die Eingeweide nach unten hin begleitet. Das geschieht wie eine Welle, und am Ende dieser Ausatmung gibt es eine leichte Ausdehnung unterhalb des Nabels. In diesem Augenblick kann man im Bereich der Nieren, der Taille, der Hüften eine starke Energie fühlen, und der Kopf wird leicht. Alle Emotionen, Ängste, alles beruhigt sich schnell. Unbewußt und natürlich verschwinden alle Beschäftigungen des Alltags, sind nicht mehr wichtig. Am Ende der Ausatmung kehren alle Gedanken zu ihrer Quelle zurück. Die Geisteszustände wechseln schnell, man darf nicht auf den alten Gedanken stehenbleiben. Jede neue Einatmung wird frisch und auch tief.

Im Alltag atmen die meisten aufgrund von Streß sehr schlecht, die Atmung bleibt hoch und oberflächlich, so als hätte man Angst, die Luftreserve zu verlieren, Angst, etwas loszulassen. Umgekehrt, wenn man sich darauf konzentriert, mit der Ausatmung bis ans Ende zu gehen, verschwinden alle Ängste und der Geist wird stabil. Deshalb ist dies die Atmung der Kampfkünste, eine Atmung, die Mut macht und eine große Geistesgegenwart schafft. Statt in seinen Gedanken verloren zu sein, ist man völlig verfügbar und gegenwärtig für die Wirklichkeit, für das, was geschieht, in einem selbst und um einen herum.

So praktiziert man auch eine gute Massage der inneren Organe. Man erneuert das ganze Blut im Bereich des Unterleibs. Dort gibt es eine bedeutende Masse Blut, die oft sehr schlecht zirkuliert. Wenn man diese Organe - Pankreas, Milz, Leber - gut arbeiten lassen möchte, dann ist es wichtig, sie durch eine kräftige Ausatmung zu massieren.

Die Art zu atmen, spiegelt unsere Seinsweise in dieser Welt wieder: Wenn unsere Atmung begrenzt ist, wird auch unser Kontakt mit der Welt begrenzt. Wenn die Atmung weiter wird, wird der Kontakt zwischen einem selbst und der Welt weiter und tiefer. Man kann lernen, zu empfangen und zu geben, auf natürliche Weise, im Rhythmus des Lebens. Man kann für die Energie des Kosmos aufnahmefähig werden und sich nicht nur um die eigene, begrenzte Energie drehen. *Sensei* fragte uns oft: „Wie geht es euch unterhalb des Nabels?“ Das hieß nicht: „Wie geht es eurem Sex?“

Obwohl das sehr verknüpft ist. Sondern: Wie seid ihr in eurem *Kikaitanden*, dem Energiezentrum, das sich ungefähr drei Finger breit unter dem Nabel befindet. Wenn man diese Zone durch die Ausatmung stimuliert, dann stimuliert dieses Zentrum seinerseits die Wachsamkeit. Das erlaubt es, mehr im Körper und weniger im Geist zu sein, mit dem ganzen Körper zu denken, im ganzen Körper zu existieren.

Sensei erinnerte auch daran, daß *Buddha* das Erwachen erlangte, indem er sich auf die Ausatmung konzentrierte, indem er *Anapanasati*, d.h., die Achtsamkeit auf die Ein- und Ausatmung, praktizierte. Das ist sehr einfach: Einfach dem natürlichen Lauf seiner Atmung folgen, ohne sich von den Gedanken ablenken zu lassen, also ohne irgend etwas abändern zu wollen. So vertieft sich die Atmung zunehmend, der Geist wird auf natürliche Weise ruhig, die parasitären Gedanken verschwinden. Der Geist wird vollkommen klar. In diesem Augenblick kann man klar sehen, daß es nur ein Körper ist, der atmet, unbewußt und natürlich, ohne Ego. Da ist kein „Ich“, das atmet, es atmet ganz von alleine. Das bin nicht „Ich“, der Zazen macht, sondern einfach Zazen, das Zazen macht.

9. 8. 96, 7.30 Uhr

Entspannt den Bauch, atmet tief ein und aus. Laßt alle Gedanken, alle Beschäftigungen wirklich fallen. Das nennt man *Shikantaza*, nur sitzen, sich einzig auf eine Sache konzentrieren; die Praxis des Augenblickes. Im Ausdruck ‘nur sitzen’ ist dieses ‘Nur’ nicht einschränkend, sondern es impliziert eine vollständige Revolution unseres Lebens. ‘Nur sitzen’ bedeutet, ohne Ego zu sitzen, indem man sein Ego vergißt. Dafür muß man Zazen mit derselben Intensität, mit derselben Entschlossenheit praktizieren als würde man ein Feuer löschen, daß auf seinem Kopf brennt, ohne einen einzigen Augenblick zu verlieren.

Sich auf die Zazen-Praxis konzentrieren, aber auch auf das *Gyoji* des Alltags, auf die Zeremonie, das Essen, das *Samu*, indem wir alle unsere Energie da hineingeben. Seine Energie für den Weg geben, der uns über uns selbst hinausführt. Die Praxis stark machen und das Ego leicht, nicht störend. Das bedeutet, mit Vertrauen zu praktizieren, eins zu werden mit der Praxis, sich von der Praxis leiten zu lassen. Das nennt man dem Weg folgen. Das heißt, daß es der Weg ist, der unser Leben leitet. Alle anderen Überlegungen sind aufgegeben.

Sensei erinnerte uns immer wieder daran: „Euer Zazen darf nicht wie schales Bier werden.“ Manche fragen, wie man es verhindern kann, in der Praxis zu stagnieren. Indem man kein abgestandenes Bier wird, das heißt, indem man Druck behält, vor allem in der Ausatmung, und Energie in der Haltung, indem man geistesgegenwärtig ist, offen für das, was jetzt ist, und nicht in abstrakten Gedanken verloren ist. Wenn man denkt, daß die persönlichen Angelegenheiten wichtiger als der Weg sind, kann der Weg nicht verwirklicht werden, kann er nicht diese Quelle der Befreiung werden, der er in Wirklichkeit ist.

Dafür muß man überzeugt sein, daß unsere persönliche Angelegenheiten nicht so wichtig sind, daß sich nicht auf den Weg zu konzentrieren, ein Zeitverlust ist. Wenn man das versteht, dann ist es eine wirkliche Umwandlung. Selbst wenn man sich

manchmal anstrengen muß, um zu praktizieren, ist diese Anstrengung schließlich nicht mehr so notwendig. Wenn unser Geist nicht mehr geteilt ist, ist es leicht, der Praxis zu folgen. Alle Widerstände lösen sich, und man kann mit Freude und Entschlossenheit praktizieren. Das heißt mit einer großen Liebe für die Praxis.

Diese Entschlossenheit drückt sich in den Gelübden aus, die wir nach dem Zazen sprechen, den vier Gelübden des *Bodhisattva*. Oft rezitiert man sie etwas maschinenartig. Auf japanisch heißen die vier Gelübde *Shi gu sei gan mon*. 'Shi' bedeutet vier. 'Gu' bedeutet weit, groß wie der Buddha-Geist, wie der Zazengeist, der alles umfaßt, alle Aspekte unseres Lebens, alle lebenden Wesen. 'Sei' ist das Gelübde. 'Gan' bedeutet ebenfalls Gelübde, aber auch Hoffnung, Wunsch, Gebet. - Manche glauben, es sei die Unterweisung Buddhas, alle Wünsche abzuschneiden. Das ist nicht wahr. Man muß sie umformen in eine große Hoffnung für die ganze Menschheit, in einen großen Wunsch, der die Energie aller anderen Wünsche kanalisiert. - Diese Wünsche drücken sich in den vier Gelübden aus. Das bedeutet 'mon'. - Selbstverständlich denkt man während Zazen nicht an diese Gelübde. Man ist absichtslos. Aber ausgehend von Zazen drücken sich diese Gelübde von selbst aus.

Die Wesen sind zahllos.
Ich gelobe, sie alle zu retten.
Die *Bonnos*, die Leidenschaften, die Ursachen des Leidens sind zahllos.
Ich gelobe, sie alle zu besiegen.
Die *Dharmas*, die Unterweisungen sind zahllos.
Ich gelobe, sie alle zu verwirklichen.
Der Weg Buddhas, *butsudo*, ist vollkommen.
Ich gelobe, ihn zu verwirklichen.
(Nicht für mich selbst, sondern für den ganzen Kosmos, mit
allen Wesen.)

Diese Gelübde werden unser Lebenssinn. Deshalb singen wir sie jeden Tag. Sie werden das, was unsere Existenz beseelt Sie ermöglichen es, unsere Energie in eine positive Richtung zu kanalisieren.

Zieht gut das Kinn zurück, laßt nicht den Kopf nach vorne fallen.

Ich beabsichtige während der Vorbereitungszeit die vier Gelübde zu kommentieren und schlage vor, daß wir während der Zeremonie alle vier gemeinsam rezitieren, einschließlich des erstens, wie während der Ordination. Da intoniert der *Godo* lediglich den Titel '*Shi gu sei gan mon*', und alle rezitieren gemeinsam die vier Gelübde.

9. August 1996, 16.30 Uhr

Schlaft nicht. Zazen ist völlig aufzuwachen; durch den ganzen Körper und Geist hindurch. Laßt euch nicht von der Schläfrigkeit verdunkeln. Laßt nicht das Licht eures Geistes verdunkeln. Haltet dazu die Augen gut offen. Konzentriert euch gut auf die Senkrechte in eurer Haltung und atmet tief ein. Bleibt nicht auf der Ausatmung blockiert. Konzentriert euch auf den Punkt, wo sich die Daumen berühren.

Meister *Deshimaru* empfahl uns besonders, die Beobachtung zu praktizieren. Das ist einer der beiden Aspekte der Zazen-Praxis. Das bedeutet, das Auftauchen der Gedanken und Phänomene zu beobachten, indem man völlig aufmerksam ist für das, was kommt, für die Gefühle, die Gedanken, die Empfindungen, aber genau nur in dem Augenblick ihres Auftauchens. Haltet sie nicht am Leben. Beobachtet sie einen Augenblick und laßt sie vorüberziehen.

Eben bedauerten einige Anfänger, keine Leerheit im Geiste erzeugen zu können. Aber es ist nicht nötig, Leerheit zu erzeugen. Es reicht, zu beobachten. Das, was auftaucht, ist Leere. Phänomene und Leerheit sind nicht unterschieden. Seid also nicht durch eure Gedanken gestört und haftet ihnen auch nicht an. Hört auf, euren Geist zu verdunkeln.

Eine andere Verdunklung ist das, was man *Sanran* nennt, die Aufgeregtheit, zu viele Gedanken. Wenn man sie bekämpfen will, ist es so, als wollte man ein Feuer mit Öl löschen. Man nährt es nur. *Sanran*: '*ran*' heißt Aufgeregtheit, Kampf. Zazen praktizieren ist, alles Kämpfen zu beenden, die Waffen niederzulegen; sehen, daß es

nichts zu bekämpfen gibt und auch nichts, dem man hinterherläuft. So stellt sich auf natürliche Weise der Geist des Friedens ein. Selbst wenn Gedanken wie Wolken am Himmel auftauchen, stören sie uns nicht. Im Falle von *Sanran* muß man die Konzentration akzentuieren: Alle Energie der Ausatmung nach unten bringen, unter dem Nabel konzentrieren. Da findet man die Stabilität.

Um dieses Gleichgewicht zu finden, gibt es auch das Alltagsleben, die Praxis des *Gyoji*. Vermeidet komplizierte Diskussionen. Vermeidet, den Geist aufzuregen. Konzentriert euch besser auf das *Samu*, die Arbeit im Dienste der Allgemeinheit. Geht schlafen, wenn die *Clquette* kommt. Diskutiert nicht bis spät im Zimmer. Respektiert den Schlaf der anderen. Und vor allen Dingen: Steht nicht morgens vor den anderen auf. Weckt die anderen nicht. Respektiert eure Ruhe und die der *Sangha*. Alle Tempelregeln haben als einziges Ziel, die besten Bedingungen für die Zazen-Praxis zu schaffen. Das ist das einzige Gebot, die grundlegende Regel. Wenn ihr ihr folgt, kann euer ganzes Leben harmonisch werden.

10.08.1996, 7.30 Uhr

Nach jedem Morgen-Zazen, jedem Abend-Zazen singen wir die vier Gelübde des *Bodhisattva*. Man singt sie nach dem Zazen als Ausdruck des Zazen-Geistes. Oft sogar, ohne daß man an ihre Bedeutung denkt. In einer Zeit, in der viele Menschen hoffnungslos sind, in der sie sich mit Dingen konfrontiert sehen, die sie als Absurdität des Lebens ansehen, sind diese Gelübde des *Bodhisattva* sinngebend für unsere Existenz. Ein Sinn, der weder von einer höheren Macht, noch durch Konformismus bezüglich der gesellschaftlichen Werte auferlegt ist; ein Sinn, der die wahre Natur unseres Lebens ausdrückt, mit dem man in der Praxis von Zazen in Kontakt kommen kann. Selbst wenn man während Zazen nicht daran denkt, verwirklicht es sich unbewußt und drückt sich von selbst aus.

Das erste dieser Gelübde, die wir gemeinsam singen, '*Shujo muhen seigando*' übersetzt man:

‘Die Wesen sind zahllos.
Ich gelobe, sie alle zu retten.’

Mit diesem Gelübde zu beginnen, drückt den Sachverhalt aus, daß die Zazen-Praxis nicht nur der Weg der Weisheit und der Loslösung ist, sondern im Grunde der Weg der Liebe, einer wahren Liebe für alle Wesen, einer altruistischen Liebe, die nicht von dem Verhalten der anderen uns gegenüber abhängig ist, die alle Lebewesen umfaßt. Das ist die gleiche Liebe wie die Christi, die bedingungslose Liebe, die keinen Ausgleich, keine Entschädigung erwartet, die man nicht befehlen kann.

‘*Shujo*’ ist in Sanskrit *sattva*, wie in *Bodhisattva*. Das sind alle fühlenden Wesen. D.h. nach der Unterweisung Buddhas, alle Wesen, die in den sechs Welten transmigrieren; der Hölle, dem dauernden Leid; der Welt der *Gaki*, der hungrigen Geister, die nie zufrieden sein können; der Welt der Tiere, die durch ihre Instinkte konditioniert sind; der Welt der Dämonen; der Menschenwelt, sehr kompliziert; der Götterwelt. Die Existenz in diesen sechs Welten unterliegt der Unbeständigkeit. - Sogar die Götter

sind vergänglich. - Deshalb leiden die fühlenden Wesen, leiden unter der Unbeständigkeit ihres Lebens, aus Angst vor dem Tod; daran, das Objekt ihrer Wünsche nicht erhalten zu können; daran, das nicht erhalten zu können, was sie lieben, und das nicht vermeiden zu können, was sie nicht mögen. Die Transmigration in den sechs Welten führt dazu, daß die Menschen die meiste Zeit beschäftigt sind.

Das erste Gelübde des *Bodhisattva* ist es, allen Wesen zu helfen, die in dieser Welt der Transmigration leben. Das bedeutet, nicht zu versuchen, dem allein zu entkommen, kein egoistisches Glück zu suchen, kein vereinzelt Heil, kein eigenes *Nirvana*. Wenn man sich des Umfangs dieses Gelübdes bewußt wird, kann man völlig mutlos werden: Es scheint ein unmögliches Ziel zu sein. Oft sagt man sich: "Mir gelingt es ja noch nicht einmal, mich selbst zu retten. Wie kann ich dann dieses Gelübde ablegen?" Selbst wenn ich dieses Gelübde mit dem gewöhnlichen Bewußtsein eines begrenzten Menschen ablege, ist derjenige, der es verwirklicht, nicht dieser begrenzte Mensch. Es ist Zazen; das Ich, das durch Zazen umgeformt ist. Das bin nicht ich, der irgend etwas retten kann. Es ist die Praxis, der ich folge. Die Praxis, die es erlaubt, sich seines begrenzten Egos zu entledigen.

10.8.96, 16.30 Uhr

Wenn ihr *Gassho* macht, macht tief *Gassho*. Ganz. Bei *Gassho* sind die Hände auf der Höhe des Gesichts, nicht auf Nabelhöhe. Man verneigt sich von der Taille aus tief und behält dabei immer den gleichen Abstand zwischen Gesicht und Händen. Es ist der ganze Körper, der sich verneigt. Im Dojo dürfen die Gesten nicht mechanisch werden. Es ist wichtig, sie mit dem ganzen Körper zu vollziehen. Oft degenerieren die Religionen, indem sie leerer Ritualismus werden. Im Zen sind alle Gesten, alle Ausdrucksformen, z.B. während der Zeremonie, Ausdruck des Weges, Ausdruck unserer Einheit mit dem Weg. *Gassho* ist das Symbol dieser Einheit, es ist eins werden. Die rechte Hand repräsentiert die materielle Dimension unseres Lebens, die linke Hand die spirituelle Dimension. In *Gassho* harmonisieren sich beide - wie die beiden Gehirnhälften in der Zazen-Praxis.

Seit Beginn dieses Sommerlagers haben mich mehrere AnfängerInnen nach dem Ritual gefragt. Sie waren überrascht, daß es nach dem Zazen ein Ritual, eine Zeremonie gibt. Jemand hat sogar gesagt, Buddha habe den Ritualismus verworfen. Das ist sehr wahr. Wir brauchen daher auch keine Zeremonien zu machen. Sie sind nicht notwendig. Das einzig wirklich wichtige, ist Körper und Geist in der Zazen-Praxis wirklich aufzugeben. Buddha hat den Ritualismus zurückgewiesen, denn das religiöse Ritual war das Monopol einer Kaste geworden, der Brahmanen, die sich ein Monopol auf das Heil zugelegt hatten. Um die Befreiung von den Transmigrationen zu erhalten, mußte man sie bezahlen, damit sie gute Zeremonien abhielten. Die Religion war zum Geschäft geworden. Buddha hat den Weg praktiziert, der nicht von der Macht anderer abhängt, der nicht vom Handeln anderer abhängt. Jeder hat in sich die Möglichkeit zu erwachen. Zazen hat die Kraft, alle zu befreien, die es praktizieren. Es hängt nicht von Eingriffen von außen ab.

Warum macht man dann also Zeremonien? Weil sie nicht notwendig sind, praktiziert man sie frei, als Ausdruck der Freiheit von Zazen. In der Zeremonie bringt man

Weihrauch dar. Man praktiziert das *Fuse*, die Gabe. Das ist ganz und gar der Ausdruck von Zazen. Man singt das *Hannya Shingyo* mit der gleichen Ausatmung, mit der man Zazen praktiziert. Die Worte des *Hannya Shingyo* drücken vollständig die große Befreiung von Zazen aus. Aber wenn man es singt, denkt man nicht daran. Man singt wie die Vögel. Unbewußt und natürlich, wie man auch Zazen praktiziert. Am Ende wirft man sich in *Sampei* nieder, indem man völlig Körper und Geist abwirft. So ist, diese Zeremonie, die nicht notwendig ist, einfach die Fortsetzung von Zazen. Genauso wie die *Guenmai*, das *Samu*, der Alltag. Unser ganzes Leben kann das Zelebrieren von Zazen werden, das Zelebrieren unseres Lebens in Einheit mit dem ganzen Universum. Nehmt also, wenn möglich, an der Zeremonie teil. Und kompliziert euch deswegen nicht den Geist.

10.8.96, 20.30 Uhr

Wenn man auf die Zazen-Praxis konzentriert ist, wie jetzt, braucht man keine Gelübde abzulegen. Man braucht nichts anderes zu wünschen, als das was ist. Während dieses Zazen findet jedeR seine Einheit mit dem ganzen Universum wieder, ohne daran zu denken, unbewußt. Die Illusion, das, was uns leiden läßt, ist das, was uns glauben macht, daß wir getrennt sind. Wir lassen uns von diesem Hautsack täuschen. Wir glauben, daß er uns gehört, daß er ein Ich ist. So wird unsere Existenz eng und begrenzt. Verschiedene Wünsche tauchen auf.

Diese Wünsche sind ein Zeichen dafür, daß wir etwas anderes erhoffen. Wir wissen nicht was. In Zazen braucht man nichts zu wissen. Denn Zazen verwirklicht unser Gelübde, unseren tiefsten Wunsch. Wir atmen mit dem ganzen Universum. Es ist nicht mehr ich, der atmet, sondern es atmet in mir. Es bin nicht ich der denkt. Gedanken tauchen auf und verschwinden. Der Geist, der sich in Zazen verwirklicht, ist jenseits aller Gedanken. Es ist der Geist, der nicht trennt, der nicht mißt, der nicht urteilt. Der Zazen-Geist ist der Geist des Mitgefühls. In Zazen kann man lernen zu akzeptieren, daß man so ist, wie man ist, ohne ein Urteil zu fällen. So kann alles, was wir in uns versteckt haben, sich aufdecken, an die Oberfläche kommen. Man kann frei von Angst alle seine Schatten beobachten und sie annehmen; und so auch die anderen mit ihren Schatten akzeptieren, - natürlich auch mit ihrem Licht. In Zazen kann man lernen, aufhören zu sagen: 'Das mag ich.' 'Das mag ich nicht.' Aufhören zu verurteilen und zurückzuweisen.

Der weite Geist ermöglicht es, das erste Gelübde des *Bodhisattva* zu verwirklichen. Mit sich selbst vertraut werden, ist mit dem vertraut werden, was allen Wesen gemeinsam ist. Vertraut werden mit unseren Täuschungen, die wir mit allen Wesen teilen, ohne ein Überlegenheitsgefühl aus der Tatsache zu ziehen, daß wir den Weg praktizieren. Es ist auch vertraut mit der Dimension unserer Existenz werden, die nicht von diesen Illusionen beeinträchtigt wird.

11.8.96, 7.30 Uhr

Das 2. Gelübde des *Bodhisattva*: „Shu jo muhen seigan do.“

Zahllos sind die Leidenschaften.
Ich gelobe, sie alle zu besiegen

Ihr singt das täglich. Aber es gibt viele Leute, die von diesem Gelübde überhaupt nicht überzeugt sind. Sie denken, daß Leidenschaften das Salz des Lebens sind, daß das Leben ohne Leidenschaften fade wird. In einer gewissen Weise ist das wahr. Deshalb muß man verstehen, was *Bonno* wirklich sind. Nicht nur verstehen, indem man die Unterweisung studiert, sondern indem man sie in seinem eigenen Leben spürt.

Wörtlich bedeutet *Bonno* all das, was Leiden läßt. *Bonnos* schaffen nicht nur Leid für einen selbst, sondern auch für andere. Selbstverständlich haben diese *Bonnos* eine Funktion, wie das Symptom einer Krankheit. Symptomlose Krankheiten sind sehr gefährlich, zum Beispiel Krebs. Oft taucht das Symptom auf, wenn es zu spät ist. Die *Bonnos* sind das Symptom der Krankheit des menschlichen Geistes; sind keine gesunden Wünsche des Menschen, sondern das, was an die Stelle einer wahren Verwirklichung tritt, einer wahren Befriedigung, eines wahren Glücks.

Buddha hat sich in Praxis des Weges engagiert, als er den Umfang menschlichen Leids verstanden hatte. Das Leid, das mit unseren Anhaftungen verbunden, unsere Anhaftung an eine begrenzte Seinsweise. Was er verstanden hat, war, daß die wesentliche Anhaftung, die Anhaftung an Begriffe ist, an Vorstellung, die man sich über sich selbst und über das Leben macht. Z.B. hat man einen Körper, man denkt und spricht, man sagt 'ich' und 'mir', und ausgehend davon konstruiert man Vorstellungen über sich. Man glaubt, daß man von anderen und vom kosmischen System getrennt ist. Ab diesem Zeitpunkt bekommt man Angst. In der Tiefe spürt man, daß diese Konstruktion zerbrechlich ist, künstlich, und man verbringt seine Zeit damit, die Konstruktion zu verstärken. Man versucht, um es mit *Kodo Sawaki* zu sagen, verstecken zu spielen und hinter den Dingen herzulaufen von denen man Befriedigung erwartet, ohne wirklich befriedigt zu sein. Aber es ist nie wirklich das, was wir suchen. Oder wir fliehen vor den Dingen, die wir nicht mögen, ohne daß es uns gelingt sie zu vermeiden, z.B. vor dem Tod, dem, was man die Transmigration nennt.

Meister *Deshimaru* hat viel über *Bonnos* gesprochen und sie klassifiziert. Im Buddhismus analysiert man sie detailliert. Man hat 108 aufgezählt. Die wichtigsten sind:

1. Das, was man die Wünsche nennt, - Wünsche im Sinne von Begierden, nicht die gesunden Wünsche des Menschen. Z. B. kann Liebe ein gesunder Wunsch sein, eine Quelle geteilten Glücks. Aber sie kann auch eine Folter werden, wenn man sexuell besessen oder eifersüchtig ist. Das schafft verschiedene Arten von schlechtem *Karma*. Was sucht man in der Liebe? Man versucht, die Einheit unseres Wesens mit dem ganzen Kosmos zu finden. Weil der Kosmos etwas abstrakt ist, nimmt das Wesen das man liebt, der Partner oder die Partnerin, diesen Platz ein.

Das Problem besteht darin, daß man in der Liebe immer zu zweit ist. Es ist schwierig, in der Liebe das Ego aufzugeben. In Zazen ist es viel einfacher: Wenn man sich auf die Zazen-Praxis konzentriert, kann auch die Liebe der Weg werden. Als Ausdruck von Zazen, nicht an Stelle von Zazen. Zazen lehrt uns vor allen Dingen, den anderen um des anderen Willen zu lieben, nicht, weil man selbst einen Nutzen hat.

Man kann die Energie, die uns oft auf die Seite der Begierde zieht, also umformen in eine großzügigere, in eine weniger interessengeleitete Liebe. Das ist der *Bodhisattva*-Weg: die Wünsche nicht abzuschneiden, sondern sie umzuformen. Seine Energie zu benutzen, um sich im Sinne einer größeren Harmonie mit der tieferen Dimension unseres Lebens zu entwickeln.

2. Das zweite wichtige *Bonno* ist all das, was sich um Wut, Haß, um Aggressivität, um die Tendenz, andere zurückzuweisen, dreht. Dieses *Bonno* steht am Ursprung aller Konflikte, aller Kriege, aller Morde. Wenn man ganz vertraut spürt, daß alle Lebewesen und man selbst nicht getrennt ist, dann verschwindet dieser zerstörerische Geist, er ist nicht mehr möglich. Dann hat man nicht einmal mehr Lust, ein Insekt zu töten. Man betrachtet alle Lebewesen als seine eigenen Kinder: mit Liebe. So kann die Energie dieses *Bonnos* der Wut zu etwas Positivem werden.

Um schlechte Situationen umzuformen, bedarf es oft des Zorns. Man sollte nicht zögern in den Kampf zu treten gegen die Ungerechtigkeiten, die Leidensursachen, die Irrtümer. Man darf keine Angst vor Aggressivität haben, sondern man muß sie in der richtigen Richtung nutzen, um zu helfen, um zu verwandeln..

3. Das dritte wichtige *Bonno* nennt man die Unwissenheit. Im wesentlichen bedeutet das, sich selbst nicht zu verstehen, sich Täuschungen über sich selbst hinzugeben, indem man sich mit etwas identifiziert, das man nicht ist. Das ist die Wurzel aller Täuschungen.

Die Zazen-Praxis klärt diese Täuschungen, diese Unwissenheit auf, und läßt uns uns so sehen, wie wir sind. Nur ausgehend von dieser Wahrheit kann man sich entwickeln. Während Zazen bemüht man sich nicht, die Täuschungen zu vermeiden. Es ist im Gegenteil besser, wenn sie auftauchen. Zu versuchen, seine illusorischen Gedanken loszuwerden, um einen angenehmen Ort ohne Gedanken zu erreichen, ist nicht das wahre *Samadhi*, das von den Buddhas und Patriarchen weitergegeben wird. Denn in der Tiefe bedeutet das, den Geist beizubehalten, der die Transmigration erzeugt, den Geist, der etwas erhalten und zurückweisen möchte, der das *Satori* erhalten möchte und die Täuschungen zurückweisen will. Das ist keine tiefe geistige Funktionsweise, sondern der gewöhnliche Menscheng Geist.

Das wahre Zazen, das uns weitergegeben wurde, hat nicht zum Ziel, uns aus dieser gefährlichen Welt flüchten zu lassen, uns nicht, wie *Kodo Sawaki* es sagte, zu menschlichen Konserven zu machen, uns in Mumien zu verwandeln, sondern unsere Täuschungen zu erhellen, ohne vor ihnen davonzulaufen. Und sie als das sehen, was sie wirklich sind: Ersatz, ohne Substanz. Dann kann man sie anstrengungslos und natürlich loslassen und in Frieden praktizieren.

11.08.96, 16.30 Uhr

MONDO

F: Ich wüßte gerne etwas über die buddhistische Ikonografie: Welche Bedeutung hat der Punkt zwischen den beiden Augen und der Heiligenschein?

RR: Welche Bedeutung hat das für Dich? Glaubst Du, daß Du nicht Buddha werden kannst, wenn Du keinen Heiligenschein und keinen Punkt zwischen den Augen hast? Fehlt Dir irgend etwas, weil Du das nicht hast?

FF: In meinen Lektüren ...

RR: Deine Lektüren sind überhaupt nicht wichtig. Wichtig bist Du hier im Augenblick. In Deiner Praxis hier und jetzt.

F: Auf jeden Fall spricht man oft von der Konzentration zwischen den beiden Augen.

RR: Da besteht ein Bezug zu Deiner Praxis. - Oft sagt man, daß es, wenn man im Zustand von *Kontin* ist, einem Zustand geringerer Wachsamkeit, gut ist, sich zwischen den Augen zu konzentrieren. Das hilft, wach zu werden. Oft hat man dann diesen Punkt das dritte Auge genannt. Das Auge der Weisheit. Aber man darf sich den Zeichen nicht zu sehr verhaften. Denn sonst glaubt man, daß Buddha ein besonderes Wesen ist und daß Buddha werden, bedeutet, etwas Besonderes zu werden. Buddha war ein Mensch wie Du und ich. - Wenn man sagt, daß er die 32 Zeichen eines Buddhas hatte, so ist dies sehr mit der Legende, mit dem Wunderglauben des indischen Volkes verknüpft. Dadurch darf man sich nicht zu sehr beeindruckt lassen. Buddha mußte pinkeln gehen, essen, schlafen, und schließlich ist er an einer Lebensmittelvergiftung gestorben. Das Wunderbare ist, daß er ein Mensch wie wir war und daß er den Weg gezeigt hat, daß die Verwirklichung für alle Menschen möglich ist, daß man die wahre Befreiung, die wirkliche Dimension des Lebens verwirklichen kann. Das ist nicht auf außergewöhnliche Wesen beschränkt. Es bedarf keiner besonderen Geburt, keiner außergewöhnlichen Zeichen.

Wenn Du selbst Zazen in der richtigen Weise praktizierst, mußt Du darauf vertrauen. Es ist nicht nötig, an Heiligenschein und drittes Auge zu glauben. Auf jeden Fall bedeutet dieses dritte Auge das Auge, das nach innen gewandt ist. Es bedeutet, sich selbst kennenzulernen, sein eigenes Herz, seinen eigenen Geist kennenzulernen und damit vertraut zu werden. Das ist wichtig. Man braucht nicht die buddhistische Ikonografie zu betrachten. Einverstanden?

F: Auf der Grube Louise hatten wir ein Mondo über den Zweifel und das Mittel, ihn zu überwinden, und wir sind bei der Liebe angekommen. Und Du hast auch hier von der Liebe zur Praxis, von der Frische, der Lebendigkeit gesprochen. Aber wenn man sie verloren hat, wenn man sie nicht fühlt, was bringt diese Liebe hervor?

RR: Die Liebe für die anderen, die Liebe in bezug auf die anderen. - Willst Du sagen, daß Du diese Liebe für die anderen nicht mehr spürst? Ich versuche, Deine Frage wirklich zu verstehen. Was fehlt Dir?

FF: Ich glaube, daß ich schon wieder ein Stück weitergekommen bin. Als ich hier ankam, hatte ich die Liebe zur Praxis verloren, den Sinn. Ich habe plötzlich einen Schreck bekommen und gedacht, wenn sie jetzt nicht wiederkommt, muß ich aufhören.

RR: Nicht unbedingt. Das ist so ein bißchen das, was man die Verdunklung der Zazen-Praktizierenden nennen kann. Das sind Zeiten, in denen man etwas in der Dunkelheit ist; Zeiten, in denen unser ursprünglicher Grund, Zazen zu machen, den Sinn, den man dem gegeben hat, verschwunden ist. Das kann die Gelegenheit sein, einen Schritt in der Praxis weiterzugehen.

Ich mag das Bild sehr, das im Zen häufig falsch verstanden wird: einen Schritt über den 30 Meter hohen Mast hinauszugehen. Um an der Spitze des Mastes anzulangen, wird man oft von einer bestimmten Motivation getrieben, man will etwas erhalten. Man möchte ein Ideal verwirklichen. Dafür ist man bereit, sich sehr anzustrengen. Man strengt sich an, bis man diese Mastspitze erreicht hat. Aber da ist immer ein Ziel, ein Objekt der Wünsche, selbst wenn es ein Ideal ist. So gibt es immer einen Abstand, eine Dualität. Aber oben an der Mastspitze ist dann nichts mehr, kein Sinn mehr, kein Gegenstand. Nichts. Da macht man dann einen Schritt mehr, und das ist die wahre Befreiung, die wahre Freiheit. Da nimmt der Weg seinen wahren Sinn an, eine wahre geistige Revolution. Es handelt sich nicht mehr darum, hinter irgend etwas herzulaufen, selbst wenn dieses Etwas spiritueller und tiefer ist als die gewöhnlichen egoistischen Wünsche, z.B. das *Satori* oder so etwas. Plötzlich ist nichts mehr da, und man kann die *Mushotoku*-Dimension verwirklichen. Ich glaube, daß es genau an dem Punkt wichtig ist, weiterzumachen anstatt davonzulaufen. Und die Dimension der Praxis zu entdecken, in der man für überhaupt nichts mehr praktiziert. Aber das ist wirklich ein schwieriger Übergang, eine schwierige Krise. Vielen Leuten gelingt es nicht, darüber hinauszugehen, sie hören dann auf. Das ist schade, denn es ist der wesentliche Punkt. Sie könnten sich in eine andere Dimension, in eine tiefere Dimension hineinneigen. Verstehst Du?

FF: Ich glaube, ja. - Aber viele hören an dieser Stelle auf oder haben dieses Problem länger. Wie kann ich da helfen? Man kann auch versuchen, ein Problem auszusitzen, aber es verschwindet dann nicht und dann kommt der Zweifel immer wieder. Das beobachte ich bei vielen. Sie kommen nicht weiter.

RR: Man darf nicht alles verwischen. Sprichst Du von Dir oder von anderen?

FF: Ich spreche von meiner Erfahrung und von dem, was ich bei anderen erlebe. Aber tiefer oder stärker.

RR: Was wichtig ist, ist, daß wenn Du diese Erfahrung machst, daß Du durch sie hindurch gehst. Mit Schmerz und Schwierigkeit. Danach kannst Du den anderen helfen. Indem Du ihnen sagen kannst: „Das gehört dazu.“, genauso wie ich Dir das jetzt auch sage. Es ist sehr gut, daß Du diese Erfahrung machen kannst, Du kannst den anderen dann sagen, daß das dazugehört. Einverstanden?

F: Welche Bedeutung hat die *Bodhisattva*-Ordination in Bezug auf die Ordination zur Nonne oder zum Mönch?

RR: Die grundlegende Ordination ist die *Bodhisattva*-Ordination. Die Nonnen- und Mönch-Ordination ist nur eine Bestätigung der *Bodhisattva*-Ordination. Denn in der *Bodhisattva*-Ordination legt man die großen Gelübde ab, die den Sinn unserer Praxis zum Ausdruck bringen, die vier Gelübde, die ich zur Zeit kommentiere. Die *Bodhisattva*-Ordination drückt diesen grundlegenden Sinn der Ordination aus: In die *Sangha* eintreten und von ihr empfangen werden. Das *Rakusu* empfangen. Und vor allen Dingen: nicht mehr nur für sich alleine praktizieren, sondern durch die Ordination hindurch die Dimension unserer Praxis ausdrücken, die über uns hinausgeht, d.h. die wahre spirituelle Dimension. Man empfängt auch die Gebote. Die Gebote sind ein Leitfaden für das ganze Leben. Für die *Bodhisattvas*, aber auch für die Mönche und Nonnen. Das empfängt man während der *Bodhisattva*-Ordination.

Wenn man danach mit der Praxis weitermacht und tief darüber nachdenkt: ‘Wie kann ich den Gelübden, die ich abgelegt habe, näherkommen? Wie kann ich sie besser verwirklichen?’, dann kommt man oft zu dem Ergebnis, daß es besser ist, Mönch oder Nonne zu werden. Denn in dem Augenblick bedeutet, Mönch oder Nonne zu werden, sich ganz essentiell dem Weg zu widmen.

In der Geschichte besteht der Unterschied darin, daß die *Bodhisattvas* in der Familie blieben. Sie verließen den Beruf und die Familie nicht. Sie rasierten sich nicht den Kopf, sie blieben Laien. Sie brachten einfach ihr Vertrauen in die drei Kostbarkeiten, Buddha, *Dharma*, *Sangha*, zum Ausdruck. Aber sie blieben in ihrem gesellschaftlich familiären Umfeld. Aber in der Entscheidung, Mönch oder Nonne zu werden, ist wirklich eine Entscheidung, all diese Anhaftungen abzutrennen. Um all seine Energie, seine Zeit auch, dafür zu geben, die Unterweisung weiterzugeben und den anderen zu helfen zu praktizieren.

Heutzutage ist das natürlich unklarer. Nach außen hin ist das unklarer, denn Meister *Deshimaru* hat es Mönchen und Nonnen erlaubt, eine Familie zu haben, im Beruf zu bleiben, die Haare zu behalten. Also sieht man äußerlich weniger die Unterschiede zwischen *Bodhisattvas* auf der einen, Mönchen und Nonnen auf der anderen Seite. Aber Meister *Deshimaru* sagte, wenn Mönche oder Nonnen ordiniert worden waren: „Ihr seid Mönche, ihr seid Nonnen, ihr müßt jetzt helfen. Ihr dürft jetzt kein egoistisches Leben mehr führen. Ihr müßt die Praxis mit der *Sangha* an die erste Stelle in Eurem Leben stellen.“ Als seine wirklichen Schüler sah er Mönche und Nonnen. D. h. diejenigen, die die Praxis und die Hilfe für seine Mission an die erste Stelle stellten.

Aber das, was in der Tiefe den Mönch und die Nonne in dieser Praxis voranbringt, ist das *Bodhisattva*-Ideal. Ein *Bodhisattva* kann alle möglichen Mittel verwenden, um dieses Ideal zu erreichen. Eines dieser Mittel ist, Mönch oder Nonne zu werden. Es gibt aber alle Arten von Mitteln. Es ist auch sehr wichtig, nahe bei den Leuten zu bleiben, nicht besonders zu werden. Manchmal sind die Leute davon beeindruckt, daß man Mönch oder Nonne wird, aber sie haben den Eindruck, daß man etwas Besonderes geworden ist. So ist es dann

nichts für sie. Da hat der *Bodhisattva* eine sehr nützliche Rolle, denn der *Bodhisattva* teilt die allgemeinen Lebensbedingungen. Deswegen wollte Meister *Kodo Sawaki* z. B. nicht, daß Meister *Deshimaru* sich zu früh zum Mönch ordinieren ließ. Er wollte, daß er das übliche Leben lebte. Das Leben eines Arbeiters im sozialen Bereich. - Und was möchtest du?

FF: Für mich ist ein Engagement ein Engagement und von daher gesehen, war es für mich schwierig zu sehen, wo der Unterschied zwischen *Bodhisattva* und Mönch oder Nonne ist.

RR: Ist es klarer geworden?

FF: Ja, ein bißchen.

F: Welche Bedeutung hat es für unsere Praxis, als Permanente hier auf der Gendronnière zu sein?

RR: Hast Du es noch nicht verstanden? Du bist doch Permanente.

FF: Ich weiß, daß ich hier sein möchte. Aber im Moment bin ich müde und empfindlich. Ich fühle eine große Verbundenheit mit den anderen Permanenten. Aber zu meinen Freunden aus meinem Dojo spüre ich eine große Distanz. Ich weiß nicht, wie ich ihnen das erklären soll, und auch nicht, wie ich ihnen erklären soll, warum ich hier bin.

RR: Das kann ich nicht an deiner Stelle erklären. Das mußt du schon selbst machen.

Die Permanenten sind hier, weil sie das ganze Sommerlager machen möchten, weil sie die Erfahrung möchten, ein ganzes Sommerlager zu leben. Das ist nicht einfach. Die Permanenten helfen, daß das Sommerlager stattfinden kann. Sie sind völlig auf das *Samu* konzentriert, auf die Arbeiten im Dienst der anderen. Wir sind jetzt mehr als 300 Leute, ein Drittel davon Permanente. Diese Permanenten sind hier, um es den anderen zu ermöglichen, zu kommen und das Sommerlager zu praktizieren. Die ursprüngliche Praxis der Permanenten ist das *Fuse*, seine Zeit und seine Energie in das *Samu* zu geben, damit das Sommerlager funktionieren kann. Normalerweise realisieren die Permanenten den Weg in der *Samu* - Praxis. Dadurch werden sie ein Beispiel für die anderen, indem sie eine geeinte Praxis zeigen, in der die ganze *Gendronnière* zum *Dojo* wird. Aber das ist natürlich nicht das einzige. Oft sind die Leute, die zwei Monate hier sind müde.

Das Leben auf der Gendronnière bedeutet auch, sich unablässig mit den anderen zu konfrontieren. Alle Alltagserscheinungen werden ein Spiegel unseres Seins. Man wird also ständig in Frage gestellt. Das ist nicht einfach. Es ist ein großes *Gyoji*. Meister *Deshimaru* bestand sehr darauf, daß das ein großes *Gyoji* ist. und es ist ganz normal, daß Du Dich etwas anders fühlst als Leute, die nur für ein Sommerlager kommen. Du bist in einem anderen Rhythmus. Aber daraus soll man keine Überlegenheitsgefühle ableiten. Man darf weder in einem *Dojo* noch

auf der *Gendronnière* aus seiner Funktion ein Überlegenheitsgefühl ziehen, aus seiner Praxis, aus der Dauer, seit der man praktiziert. Es ist z. B. nicht gut, wenn sich die Permanenten von den anderen trennen. Sie müssen mit ihnen zusammen sein und ihnen in ihrer Praxis helfen.

FF: Und die traditionelle Bedeutung? Es gibt doch den Begriff des *Ango*?

RR: *Ango* hat nichts mit dem Permanentsein zu tun. *Ango* ist das Sommerlager. Zur Zeit Buddhas dauerte es 3 Monate. An diesem *Ango* nahmen nur Mönche teil. Sie verließen es nicht mehr. D.h., sie machten das Tor zu. So, als würden wir hier eine Kette um die *Gendronnière* legen und niemanden mehr hinaus lassen. Es ging darum, rund um die Uhr zu praktizieren. Aber *Ango* ist keine besondere Anstrengung. „*An*“ bedeutet Frieden. D.h., es ist eine friedliche Zeit. Es ist die Zeit, in der jeder durch die Praxis des *Gyoji* den inneren Frieden finden kann, wo alle Schüler sich miteinander harmonisieren können.

Eine der Bedeutungen, in einer *Sangha* Mönch oder Nonne zu sein, ist, sich mit den anderen zu harmonisieren, ein harmonisches Leben zu führen. Die Leute, die hier auf der *Gendronnière* Permanente sind, sollten also versuchen, durch ihre Praxis diese Atmosphäre zu schaffen. Oft sieht man, daß die Leute, die mit einem Sommerlager anfangen, sehr konzentriert sind. In der Mitte werden sie schwach. Am Ende kommen sie nicht mehr zum *Zazen*, und es hört ein bißchen jämmerlich auf. Das ist schade. Das, was man im *Zazen* *Sanshin* nennt, ist besonders wichtig, d.h., wirklich bis ans Ende zu gehen, die letzte Anstrengung zu unternehmen. Z. B. ist es die Haltung eines Permanenten, wenn es jetzt anfängt zu regnen, daß er rausgeht und sich darum kümmert, daß die Fenster geschlossen werden.

F: Für mich ist es sehr wichtig, wie sich jemand im Alltag verhält. Ich würde gerne fragen, warum hier so betont wird, wie wichtig *Zazen* ist. Für mich klingt das so, als wäre *Zazen* wichtiger als das konkrete Verhalten im Alltag.

RR: Das stimmt. Das hat einen tiefen Grund. *Zazen* ist die Quelle. D.h. nicht, daß der Alltag nicht wichtig ist. Aber wenn der Alltag nicht Ausdruck von *Zazen* ist und man dann ein korrektes Leben führen möchte, dann kann man nur durch strikte Regeln, Anstrengung, Disziplin dahin kommen. Es bleibt etwas Willentliches und Bewußtes. Das ist nicht die wirkliche Verwirklichung des Weges. Natürlich kann man in einer Gemeinschaft strikte Regeln aufstellen und allen Menschen ein hervorragendes Verhalten auferlegen. Durch Autorität in den Regeln. Aber das *Zazen* lebt nicht dadurch, daß es versucht, perfekte Menschen hervorzubringen, Leute, die man in eine bestimmte Form preßt und die dann einem Ideal entsprechen. Sondern es geht darum, eine innerliche Revolution auszulösen, die die Regeln überflüssig macht. Wir glauben, daß diese innere Revolution durch *Zazen* möglich ist. Aber das heißt nicht, daß das Verhalten im Alltag unbedeutend ist. Hier auf der *Gendronnière* gibt es eine gewisse Freiheit. Man darf nicht alles machen. Denn so wird das Alltagsleben ein Spiegel, der es einem erlaubt, sich besser bewußt zu werden, wo man in der Verwirklichung seiner Praxis.

Wenn man sich nicht irren kann, wenn alles ganz strikt organisiert ist, kann es keine tiefe Entwicklung geben. Dann kann man sich nur konform verhalten. Das passiert oft in Klöstern. Es gibt Leute, die sind in Klöstern sehr gut, weil sie einfach den Regeln folgen. Sobald sie aus dem Kloster rausgehen, sind sie völlig verloren, weil sie nicht die Essenz des Weges in sich selbst gefunden haben. Demgegenüber ist der Weg, dem wir hier auf der *Gendronnière* folgen, schwieriger. Denn er erlaubt Irrtümer. Also entwickeln sich die Leute langsamer, dafür aber tiefer. Denn man kann vorwärtskommen, indem man seiner Irrtümer, seine Fehler versteht. In dem Augenblick, wo man sich sagt, so kann ich nicht weitermachen, ändert sich wirklich etwas, tief. Aber ich verstehe, daß für eine Anfängerin wie Dich bestimmte Dinge schockierend sein können. Man trinkt, man raucht, man sagt, daß man um 11 Uhr ins Bett geht, um 12 Uhr gibt es dann das letzte Glas. Da gibt es viele Widersprüche, ganz offenkundig. Aber ich hoffe, daß es Dich nicht entmutigt.

FF: Ich bin noch nicht ganz zufrieden.

RR: Das sehe ich.

FF: Meine Frage ging eigentlich dahin, ob es nicht wichtiger ist, wie man den Alltag lebt, als in Zazen zu sitzen.

RR: Die Quelle unseres Verhaltens ist wichtig. Das ist der Geist, der unser Verhalten hervorruft. Wenn man z. B. im Alltag gut handelt, dann kann es z. B. daran liegen, daß man die anderen nachmachen will, aus Angst vor Strafe; oder, daß man bewundert werden will, wertgeschätzt werden will, oder einen bestimmten Erfolg haben will; oder daß man Angst hat, in die Hölle zu kommen, oder Angst, die Gebote zu überschreiten. In all diesen Situationen ist man überhaupt nicht frei, da ist überhaupt keine Befreiung dahinter. Man verhält sich gut, aber in Wirklichkeit ist man Gefangener. Der Sinn unserer Zazen-Praxis besteht darin, den Menschen zu befreien. Nicht Menschen zu haben, die im Gleichschritt marschieren.

Das schließt natürlich das Risiko ein, daß man sich sagt, Zazen ist die Freiheit, und man dann seinem Ego in all seinen Schattierungen folgt. Darum geht es natürlich nicht. Da liegt das Risiko. Es ist also an jedem / jeder, wachsam zu sein und den eigenen Geist zu beobachten: Was leitet mich, wenn ich handle? Was motiviert mein Verhalten? - Einverstanden?

FF: Habe ich richtig verstanden, daß es wichtig ist, den Zen-Geist wirklich auch im täglichen Leben einzubringen?

RR: Ja, der Zen-Geist, das, was uns antreibt, ist wichtig.

FF: Auch mit Anstrengung?

RR: Manchmal. - Das ist auch ein Anlaß von Irrtümern. Oft erinnert man dann an die Aussagen von Meister *Deshimaru*. Er sagte oft: „unbewußt, natürlich und von

selbst“. So hat man den Eindruck, daß es im Zazen nur Spontaneität gibt, und daß die Anstrengung verdammt wird. Aber das ist nicht wahr. Es bedarf beider. Die Anstrengung ermöglicht es uns, etwas bis zu einem bestimmten Punkt zu verwirklichen. Aber das reicht nicht. Wenn man sich z. B. nicht anstrengt, um morgens ins *Dojo* zu kommen, wenn man sich nicht anstrengt, eine gute Haltung einzunehmen, dann gibt es kein Zazen. Aber wenn man die ganze Zeit Zazen nur in Anstrengung praktiziert, dann wird man von Zazen eingeengt, nicht befreit. Es gibt also etwas, das über die Anstrengung hinausgeht. Auch das ist wichtig. Aber man kann diesen Punkt jenseits der Anstrengung nicht ohne Anstrengung erreichen. Du wirst es durch die Zazen-Praxis verstehen.

11.8.96, 20.30 Uhr

Das 3. Gelübde des *Bodhisattva*: „*Homon muryo seigan gaku*“

Homon: Pforten des *Dharma*. *Muryo*: unzählig, nicht meßbar. *Seigan gaku*: dennoch geloben wir, sie zu erlangen.

Man nennt *homon* die Unterweisungen Buddhas, den Ausdruck seines Erwachens, Ausdruck seines Zazen. Während der 49 Jahre, in denen er diese Unterweisung weitergegeben hat, hat er sich an ganz unterschiedliche Leute gewandt, Leute mit unterschiedlichen Fähigkeiten. Jedesmal war seine Unterweisung seiner Zuhörerschaft angemessen, nicht etwas Fixiertes. Sie nahm ganz verschiedene Formen an. Dieser Ausdruck: das Erwachen Buddhas wurden die Sutren.

Oft hat man etwas schnell gesagt, daß die Weitergabe des Zen eine besondere Weitergabe des Buddha-Geistes jenseits der Sutren, jenseits der Schriften sei. Die großen Meister unserer *Soto*-Tradition: wie Meister *Nyōjo*, Meister *Dogen* waren mit dieser Interpretation überhaupt nicht einverstanden. Für sie waren Buddha-Geist und Sutren eine Einheit. Buddha kann keine Rede gehalten haben, die sich von seinem Geist unterschied. Fortwährend drückte er tief durch seine Praxis, Gesten, Worte seinen Geist aus.

Weil die Inder Klassifizierungen mögen, wurden seine Schriften ins zwölf Sorten und in drei Fahrzeuge gegliedert. Das bedeutet, daß die Pforten des *Dharma* sehr zahlreich sind. Es gibt das der *Sravaka*, der Schüler, die sich anhand der Unterweisung der vier edlen Wahrheiten erwecken. Sie werden sich des universellen Leids bewußt, seiner Wurzel in der Täuschungen eines jeden, aber auch der Möglichkeit, dieses Leid zu lösen. Sie finden einen heiteren Geist, befreien sich von den Anhaftungen, praktizieren den richtigen Weg praktiziert. Oft werden diese vier edlen Wahrheiten als eine enge Pforte für die Schüler des kleinen Fahrzeugs angesehen. Aber für *Dogen* sind die vier edlen Wahrheiten Buddha selbst, der Bereich des Erwachens, der reine Ausdruck der Buddha-Natur.

Dann gibt es den Weg derer, die man *Pratyeka-Buddhas* nennt, derjenigen die erwachen, indem sie verwirklichen, daß es die Verkettung von Ursache und Wirkung ist, die unsere Transmigration von Geburt über Leben zu Tod zu erneuter Geburt vorantreibt. Oft sagt man, daß es sich dabei um einen etwas dogmatischen Weg

handelt, um den Weg des vereinzelt Erwachens. Aber für *Dogen* ist jede der Etappen dieser Kette der Transmigration, die mit der Unwissenheit beginnt, ganz und gar Buddha-Geist. Wenn man sich seiner Transmigration bewußt wird, der Verkettung der Ursachen dieser Transmigration, kann man dasselbe Erwachen wie Buddha verwirklichen. Wenn ein einziges Kettenglied bricht, kann man die Freiheit verwirklichen.

Schließlich gibt es den Weg des *Bodhisattva*, derjenigen, die das Erwachen Buddhas verwirklichen, indem sie die sechs *Paramita* praktizieren: die Gabe, die Gebote, die Energie, die man in die Praxis steckt, die Geduld, die Konzentration und Weisheit. In Wirklichkeit erlangen die *Bodhisattvas* das Erwachen nicht mittels der *Paramita*, ihre Praxis selbst ist das Erwachen. Sie praktizieren bereits im *Nirvana*, jenseits jedes persönlichen Ziels.

Bezüglich aller dieser unzähligen Unterweisungen fragte eines Tages ein Mönch Meister *Gensha*: „Man sagt, daß alle diese Schriften, daß die drei Fahrzeuge nicht notwendig sind. Was ist also der ursprüngliche Sinn des *Dharma*.“ *Gensha* antwortete: „All diese Unterweisungen sind nicht notwendig.“ Z.B. ist jetzt jedeR auf die Zazen-Praxis konzentriert, keine Unterweisung ist notwendig. In der Praxis selbst sind alle Unterweisungen verwirklicht. D.h. nicht, daß es einen Geist gibt, der sich von Unterweisungen unterscheidet, sondern vielmehr daß unsere Praxis all diese Unterweisungen verkörpert. Über diese Unterweisungen all dieser Sutren hinaus, gibt es die Unterweisung der Natur: den Regen, das Gewitter; alle Sutren des Kosmos.

12.8.96, 7.30 Uhr

Das dritte Gelübde des *Bodhisattva*: „*Homon muryo seigan gaku*“ wird so übersetzt: „Zahllos sind die Unterweisungen Buddhas. Ich gelobe, sie alle zu erlangen.“ Der Ausdruck „erlangen“ ist ungeschickt gewählt: im *Dharma* Buddhas gibt es nichts zu erlangen. Dies ist die Essenz der Unterweisung. Das bedeutet nicht, daß es nichts zu realisieren gibt, bedeutet nicht, daß die Praxis ohne Wirkung ist, ganz im Gegenteil. ‘Zahllos’ ist nicht das *Dharma*, sondern die Pforten.

Ho, das *Dharma*, das grundlegende kosmische Gesetz, trägt das ganze Universum. Das ist die Wirklichkeit, zu der Buddha erwachte, die er weitergab, indem er alle möglichen Mittel benutzte. Das sind die vielen Pforten. In der Zen-Tradition sieht man Zazen als die Hauptpforte. Die Pforten sind sehr zahlreich, die Gelegenheiten zu erwachen sind unendlich, so zahlreich wie die Phänomene, denen wir von Augenblick zu Augenblick begegnen. Deshalb sind die Sutren, die Unterweisungen, nicht auf die Sprache beschränkt. Der ganze Kosmos ist ein Sutra. Die Berge, die Flüsse, die Bäume, der Himmel, die Erde, der Regen, der Wind, die Sonne und die Sterne drücken die gleiche Wirklichkeit aus.

Diese Wirklichkeit hat viele Aspekte. Zazen führt uns in diese Wirklichkeit ein, macht uns aufnahmefähig, indem es die Schrank des Ego senkt, des persönlichen Bewußtseins, unserer kleinen geistigen Kategorien. So macht uns die Praxis von Zazen bescheiden gegenüber der kosmischen Ordnung. Wie *Sampai*: Man senkt den hochmütigen Geist, der vorgibt, etwas zu begreifen und sich von der Wirklichkeit in

den kleinen Vorstellungen absondert. Deshalb sagt Meister *Dogen*: „Das *Dharma* ist im Körper und Geist eines menschlichen Wesens noch nicht vollständig verwirklicht.“ Der Mensch neigt dazu, zu denken, daß es ausreicht, wenn das *Dharma* in Körper und Geist vollständig gegenwärtig ist. Z.B. gibt man im Zazen sein persönliches Bewußtsein völlig auf. In diesem Augenblick realisiert man seine eigene Unvollkommenheit. Das verhindert, daß wir Wesen zu werden, die ausreichen.

Man kann sagen: Das *Dharma*, das Gesetz des Universums, ist die wechselseitige Abhängigkeit aller Phänomene. Nichts existiert aus sich selbst heraus, in sich selbst. Alles ist unbeständig. Es gibt kein Ego, nichts Substantielles, weder in uns selbst, noch um uns herum. Das ist sicherlich gut gesagt, aber wenn das eine Vorstellung, ein neues Konzept bleibt, dem wir anhaften, dann ist es wertlos. Wenn man aus dem Dojo rauskommt und handelt, als wäre man alleine, wenn man seine Umgebung, die anderen stört, oder wenn man etwas verliert und zu klagen beginnt, bedeutet das, daß das *Dharma* nichts als eine Vorstellung ist, eine Idee, aber keine lebendige Wirklichkeit, die unser Leben antreibt, animiert. Deshalb sagt *Dogen* auch: „In dem Augenblick, in dem jemand beginnt, das *Dharma* zu suchen, entfernt sich die suchende Person vom *Dharma*.“ Das *Dharma* selbst ist nie weit weg, aber man ist weit weg von ihm, wenn man es wie ein Gesetz im Äußeren sucht, statt es in sich selbst zu erfahren.

Dogen fügt hinzu: „Wenn das *Dharma* korrekt weitergegeben wird, wird es sofort diese Person selbst.“ In Wirklichkeit war man es schon immer, man hat es nur nicht realisiert. Zazen ist da, um es intim erfahren zu lassen, jenseits allen Zweifels, jenseits aller unserer Hirngespinnste. Die Weitergabe des *Dharma* wurde oft mystifiziert, man wollte daraus etwas Geheimnisvolles machen. Als Buddha die Essenz seiner Erfahrung an *Mahakasyapa* weitergab, nahm er einfach eine Blume und drehte sie zwischen seinen Fingern. Vorher hatte er nicht die Absicht, das *Dharma* an *Mahakasyapa* weiterzugeben. Er hat einfach aufgehört zu sprechen Er war müde, immer dasselbe zu erklären. Als ihm jemand Blumen gab, nahm er eine und drehte sie in Ruhe zwischen seinen Fingern, ohne Absicht, natürlich. *Mahakasyapa* lächelte, natürlich, unbewußt. Er hatte nicht den Eindruck, etwas Geheimnisvolles zu erhalten, ganz im Gegenteil: Alle konnten die Blume sehn. JedeR suchte eine spezielle Bedeutung, niemand verstand. Es gibt nichts Besonderes zu verstehen, an dem Sachverhalt, daß eine Blume zwischen den Fingern gedreht wird. Nur die Blume selbst, so, wie sie ist, jenseits aller Interpretationen. Dafür reicht es, seine Augen zu öffnen, in völliger Achtsamkeit zu sehen, ohne sich von seinen geistigen Vorstellungen ablenken zu lassen. Das ist ganz und gar der Zazen-Geist, einfach sitzen. Gegenwärtig sein in der Praxis der Haltung. Da gibt es nichts Geheimnisvolles, nichts Verstecktes, alle können es realisieren. Wenn man meint, daß es irgend etwas zu suchen gibt, mit Hilfe von Zazen, dann entfernt man sich sehr davon.

Streckt gut die Nierengegend, den Rücken, den Nacken, zieht das Kinn zurück. Und bewegt Euch nicht.

12.08.96, 16.30 Uhr

Gestern während des Mondos fragte jemand nach der Bedeutung des Verhaltens im Alltag. Ich habe in dem Sinne geantwortet, daß die Praxis des Zen nicht auf Regeln basiert, auf einer bestimmten Art von engen Moralvorstellungen. Es handelt sich eher darum, die Wurzel des Geistes umzuformen, die unser Verhalten inspiriert. Dennoch bedarf es, wenn man in einer Gemeinschaft lebt, es eines Mindestmaßes an Regeln und an Aufmerksamkeit anderen gegenüber. Heute morgen sind die *Kyosakuleute* zum *Shusso* gekommen und haben gesagt, daß während des *Zazen* in vielen Zimmern das Licht noch brannte, daß die Betten nicht gemacht und die Zimmer in großer Unordnung waren. Zu diesem *Sesshin* werden viele Leute kommen; es werden zusätzliche Betten in die Zimmer gestellt; das tägliche Leben ist nicht sehr einfach. Das bedeutet, daß man noch aufmerksamer sein muß. Nehmt euch bitte die Zeit, eure Zimmer aufzuräumen, euer Bett zu machen. So könnt ihr in einer besseren Atmosphäre leben. Unserer innerer Geisteszustand und unsere Umgebung sind völlig in wechselseitiger Abhängigkeit. Wenn ihr damit anfangt, eine harmonische Umgebung um euch herum zu schaffen, wird euer Geist auf natürliche Weise harmonischer.

Heute abend ist die Fete. Im Zen mag man die Feten sehr. Im Gegensatz zu dem, was die Menschen glauben, ist Zen nicht streng, trocken. Ich wünsche euch, daß ihr eine schöne Fete verbringt. Vergesst nicht, daß nach morgen nachmittag das *Sesshin* beginnt. Wenn ihr in der Nacht nicht schlaft, wird der erste *Sesshin*-Tag mühsam sein. Da das *Sesshin* nur zweieinhalb Tage dauert, wäre es schade, den ersten Tag zu verschwenden. Ich bitte die Verantwortlichen der Bar darum, daß die Fete vor dem Sonnenaufgang beendet wird. Schafft keine Schwierigkeiten, indem ihr euch dem widersetzt. Ihr habt lange genug Zeit zu feiern. Fangt von Anfang an richtig an und wartet nicht mit dem Feiern bis 4 Uhr früh.

14.8.96, 7.00 Uhr

Heute morgen beginnt das *Sesshin* mit einem *Rensaku*. *Rensaku* ist ein Geschenk Buddhas. Den *Rensaku* erhält jemand, der Drogen konsumiert hat. Er soll helfen zu verstehen, daß der Gebrauch von Drogen hier auf der *Gendronnière* strikt untersagt ist, selbst der Konsum von leichten Drogen wie Marihuana. Zunächst, weil es ungesetzlich ist. Vor allen Dingen aber, weil es im Gegensatz steht zu unserem Geist von *Zazen*. *Zazen* zu praktizieren besteht nicht darin, einen besonderen Geisteszustand zu suchen, eine bestimmte Form von Ekstase, wie man sie in Drogen finden kann. Religion darf keine Droge werden, sie ist der Weg unserer wahren Vertrautheit, unserer tiefsten Wirklichkeit. - *Kyosaku* -

Vergesst nicht, euch zu Beginn von *Zazen* gut einzubalancieren - sieben-, achtmal. Neigt das Becken nach vorne, richtet euch gut von der Taille aus auf. Streckt gut die Wirbelsäule. Anstatt zu gähnen, konzentriert euch auf eure Haltung. Konzentriert euch gut auf die starken Punkte der Haltung: Die Nieren gut gestreckt, das Kinn zurückgezogen, den Nacken gut gestreckt, die Schultern entspannt. Statt euren Gedanken zu folgen, seid aufmerksam auf die Spannung eures Körpers. Der Alltagsstreß prägt sich in unsere Muskeln ein. Im *Zazen* kann man diese Spannungen loslassen. Wenn man einmal in der richtigen Haltung sitzt, weder zu angespannt, noch zu entspannt, kann man seine Atmung beobachten. Wenn die Haltung richtig ist, wird

sich die Atmung auf natürliche Weise vertiefen. Aber zu Beginn kann man zur Vertiefung dieser Atmung beitragen, indem man sich bewußt darauf konzentriert, die Eingeweide nach unten zu drücken; um die schlechte Gewohnheit, oberflächlich zu atmen, zu korrigieren; um die Atmung eines Babys wiederzufinden; um mit seinem ganzen Körper zu atmen, nicht nur mit den Lungenspitzen. Mit dem Bauch, mit den Eingeweiden. Das heißt natürlich nicht, daß man Luft in seine Eingeweide hineinbringt, sondern daß man seiner Atmung Weite gibt.

Wenn die Atmung weit wird, wird auch unser Geist weit. Man klammert sich nicht an seine Gedanken, man läßt sie vorüberziehen. Man findet Raum in sich selbst; einen Raum, der nicht durch gedankliche Aufgeregtheit verdunkelt ist. Man praktiziert wirklich konzentriert das *shiki soku ze ku* des *Hannya shingyo*, man kommt von den Phänomenen, die uns beschäftigen, zur Leerheit, zum freien Geist, der auf nichts stehen bleibt, der aber auch nichts zurückweist. Man nennt ihn den weiten Buddha-Geist. Ein Sesshin machen ist, mit diesem Geist vertraut zu werden; vertraut zu werden mit *butsudo*, dem Weg Buddhas. Das ist das vierte Gelübde des *Bodhisattva*. Täglich singt man „*Butsudo mujo seiganjo*“. *Butsudo* ist der Weg Buddhas und zugleich die Verwirklichung Buddhas. *Mujo* bedeutet in diesem Fall nicht ‘Unbeständigkeit’, sondern daß ‘es nichts Höheres gibt’. Also übersetzt man: ‘Vollkommen ist der Weg Buddhas. Ich gelobe, ihn zu verwirklichen.’

Aber diese Vollkommenheit, die Tatsache, daß es nichts Höheres gibt, bedeutet nicht, das dieser Weg weit weg ist, unzugänglich ist. Ganz im Gegenteil: Buddha und alle Meister der Weitergabe haben sich bemüht, den Menschen verständlich zu machen, daß der Weg des Erwachens ganz nahe ist. Sie haben sich bemüht, uns alle unsere Minderwertigkeitskomplexe auszutreiben und uns zu lehren, mit dem Weg, der in uns selbst existiert, vertraut zu werden. Während dieses Sesshins werde ich euch die Geschichte der Weitergabe vom 8. Patriarchen, *Buddhanandi*, und dem, der sein Nachfolger wurde, *Buddhamitra*, erzählen und kommentieren. Sie betrifft ganz genau dieses Thema.

Eines Tages, als *Buddhanandi* reiste, kam er vor ein Haus, über dem ein helles weißes Licht leuchtete. Er sagte: „In diesem Haus muß es einen Heiligen geben. Kein Wort verläßt seinen Mund. So muß er ein Fahrzeug des *Mahayana* sein. Seine Füße berühren den Boden nie, denn er weiß, daß die Berührung sie nur beschmutzte. So wird er mein Nachfolger werden.“ Als er zu sprechen aufgehört hatte, kam ein alter Mann und fragte ihn „Was willst Du“? *Buddhanandi* antwortete: „Ich suche einen Nachfolger, jemanden, der mir folgt“. Der alte Mann sagte: „Ich habe nur einen Sohn. Er ist jetzt 50 Jahre, aber er hat niemals gesprochen und ist niemals gegangen.“ *Buddhanandi* sagte „Wenn es so ist, dann wird er wirklich mein Schüler sein.“ In diesem Augenblick stand *Buddhamitra*, der dieses Gespräch gehört hatte, plötzlich auf, verneigte sich und sagte „Vater und Mutter sind mir nicht nahe. Mit was bin ich am vertrautesten? Die Buddhas sind nicht mein Weg. Mit welchem Weg bin ich am vertrautesten?“ *Buddhanandi* sagte zu ihm: „Deine Aussage ist eins mit Deinem eigenen Geist. Weder Deine Mutter noch Dein Vater sind so nahe. Deine Handlungen sind eins mit dem Weg. So ist der Buddha-Geist. Wenn Du außen einen Buddha mit einer Form suchst, dann ähnelt er Dir nicht. Wenn Du Deinen inneren Geist, die Essenz Deines Geistes, kennen möchtest, dann bist Du weder eins mit ihm noch von ihm getrennt.“ Als *Buddhamitra* diese Worte hörte, erwachte er plötzlich zu dieser

Vertrautheit mit seinem eigenen Geist. Das bedeutet Sesshin. Vertrautheit mit seinem eigenen Geist. Das ist die Bedeutung des Wortes Sesshin - und seiner Praxis.

14.8.96,11.00 Uhr

Gegenwärtig fühlen sich viele Menschen alleine, verloren in der Welt, wie Fremde. Sie würden gerne eine wirkliche Vertrautheit wiederfinden, wie die, die man zu seinem Vater und seiner Mutter hatte, als man Kind war. - *Buddhanandi* hatte gesagt: „Vater und Mutter sind mir wirklich nicht nah, und die Buddhas sind nicht mein Weg.“

Meister *Keizan* kommentiert: „*Wenn ihr wirklich wissen wollt, was Vertrautheit ist, dann könnt ihr sie nicht vergleichen mit der Beziehung zu Vater und Mutter.*“ In der Eltern-Kind-Beziehung gibt es immer, wie nahe man auch Vater und Mutter steht, Eltern und Kind, immer zwei, - sehr nahe, aber nicht identisch. Jeder bleibt an seiner Stelle. So ist der Lauf des Lebens, denn von unserer Empfängnis an sind wir ein Individuum mit einer eigenen Existenz. In dem Augenblick, in dem man das Licht der Welt erblickt, muß man selbst atmen, sich selbst ernähren. - Wie Meister *Joshu* bemerkte: „Wenn ich pinkeln muß, kann das niemand an meiner Stelle tun.“

Sich in Zazen vor die Wand setzen ist, diese Situation ganz anzunehmen, vertraut mit seinem eigenen Körper zu werden, mit seinem eigenen Geist, durch seine eigenen Nasenflügel zu atmen, das zu praktizieren, was niemand anderer an unserer Stelle praktizieren kann. Das, was man *jijuyu sanmai* nennt, das *Samadhi*, das man nur selbst realisieren kann. Es verwirklicht sich, wenn man all seine Energie, seine Achtsamkeit in die Praxis der Haltung legt. ‘Mit Blick zur Wand’ bedeutet ‘mit Blick zu sich selbst’. Indem man aufhört, irgendein Ziel zu verfolgen. Vertraut mit seiner Atmung zu sein, ist einfach, achtsam zu sein auf das, was ist. Die wahre Vertrautheit mit sich selbst verwirklicht sich, wenn man aufhört, sein persönliches Bewußtsein zu benutzen, den messenden und vergleichenden Geist, den Geist, der urteilt, der ergreift oder ablehnt. Dieser Geist schafft alle möglichen Verdunkelungen in einem selbst. Wenn man ihn aufgibt, wird sich alles erhellen.

In Zazen kann man seinen wahren Geisteszustand wie in einem Spiegel beobachten. Im Alltag tut man oft alles Mögliche, um diese Vertrautheit zu verhindern. *Sensei* sagte: „Die Leute vermeiden es, die wunden Punkte zu berühren.“ Wenn man nicht mit seinen eigenen *Bonno* vertraut werden kann, seine Anhaftungen nicht beobachten kann, dann kann man sich auch nicht von ihnen befreien. Während Zazen ist es wichtig, all das, was wir gewöhnlich vor uns selbst verstecken an der Oberfläche auftauchen zu lassen, indem man nicht seine Gedanken auswählt, indem man nicht versucht, irgend etwas zu unterdrücken, indem man das, was auftaucht, so empfängt, wie es ist; indem man mit dem Kampf aufhört, mit jedem Gegensatz.

So beobachten wir uns in Zazen selbst mit den Augen des Mitgefühls Buddhas. Man kann eine vollständige, ganze Person werden, mit Schatten und Licht, vertraut mit seinen Dämonen und vertraut mit Buddha. Diese beiden Können nie getrennt werden. - Die Buddhas machen nichts anderes, als mit ihren Illusionen vertraut zu werden und sie zu erhellen, zu reinigen, unbewußt und natürlich im Samadi des Zazen. Nur indem man praktiziert, kann dieses Annehmen dessen, was wir sind, geschehen, und kann man die anderen in ihrer Realität, so, wie sie sind, akzeptieren und sich solidarisch mit ihrer Existenz fühlen.

14.8.96, 16.30 Uhr

Laßt während Zazen euren Geist nicht aus der Haltung entweichen. Laßt euren Geist sich nicht von der Praxis hier und jetzt trennen. Wirklich mit sich selbst vertraut zu werden, bedeutet, sich nicht an sich selbst zu kleben, sondern sich, ganz im Gegenteil, in der Konzentration auf die Haltung ganz zu vergessen. Vertrautheit ist nicht etwas, das man erhalten kann. Wenn man mit sich selbst vertraut werden möchte, wird das Ich zum Objekt, zu einem Gespenst, hinter dem herzulaufen man sich bemüht. Während Zazen realisiert man, daß das Ich nicht greifbar ist. Man kann sich auf natürlich Weise vergessen, ohne Anstrengung; den Trennung schaffenden Geist aufgeben, der etwas möchte und etwas anderes nicht möchte.

Meister *Deshimaru* sagte: „Zazen muß ein kosmisches Zazen werden, nicht-egoistisch.“ Es ist nicht möglich, das Ego willentlich aufzugeben. Sonst engagiert man sich in einer asketischen Praxis. Man macht nichts anderes, als sich selbst zu kasteien. Das ist nicht das Zazen Buddhas, das die wahre Befreiung ist. Denn Zazen führt uns zur Quelle zurück. Das ist der Geist, der keine Unterschiede, keine Gegensätze erschafft; wie der eines Kindes, der Norden und Süden, Reichtum und Armut ignoriert. Der Geist vor all unseren gedanklichen Erzeugnissen. Manchmal nennt man das unser Gesicht vor der Geburt unserer Eltern. Damit macht uns Zazen vertraut.

So aktualisiert sich auf natürliche Weise unsere Nicht-Getrenntheit von allen Wesen des Universums. Man kann die Vertrautheit nicht erhalten, die Einheit nicht verwirklichen, wenn man nicht alle Hindernisse, die dem entgegenstehen, fallenläßt. Sich fallenlassen, das ist Zazen. Das kann niemand an unserer Stelle verwirklichen.

14.8.96, 20.30 Uhr

Meister *Keizan* sagt: „Wenn ihr wissen möchtet, was der Weg ist, könnt ihr es nicht von den Buddhas lernen. Wenn ihr wissen wollt, warum: Euer Sehen und Hören haben nicht Augen und Ohren von anderen nötig, genausowenig wie eure Hände und Füße jemand anderen benötigen, um sich zu bewegen.“ Selbst wenn das *Dharma* seit 84 Generationen, von Buddha an gerechnet, weitergegeben wird, ist das, was weitergegeben wird, nicht etwas, das man erlernen, erfassen, erklären kann. Ganz im Gegenteil, wie Meister *Dogen* sagt: „Alle Nachfolger Buddhas haben ein wunderbares Mittel benutzt, frei von jedem menschlichen Eingriff, von jeder menschlichen Handlung: *mu i*, jenseits aller Absichten, jenseits aller Ziele, um das *Dharma* ohne Unterbrechung einander weiterzugeben. Dieses Mittel ist *jijuyu sanmai*, die Erfahrung des *Samadi* von Zazen.“

Als Buddha eine Blume nahm und sie zwischen den Fingern drehte und *Mahakasyapa* lächelte, sagte Buddha: „Ich besitze das Auge des wahren Schatzes des *Dharma* und den heiteren Geist des *Nirvana*. Jetzt gebe ich ihn an *Mahakasyapa* weiter.“ Die Blume zu nehmen und sie zwischen den Fingern zu drehen, ist eine vollständige Konzentration, eine vollständige Achtsamkeit auf das, was ist. Die Blume mit seinen eigenen Augen sehen, so wie sie ist. Das Auge, das sieht, kann niemandem anderen weitergegeben werden. Das, was weitergegeben werden kann, ist die Praxis, die es

diesem Auge erlaubt, klar zu sehen. Die gefärbten Gläser abnehmen, durch die jeder die Wirklichkeit sieht, durch sein *Karma* hindurch, durch seine begrenzte Sichtweise, die Ursache aller möglichen Mißverständnisse, Gegensätze und Konflikte wird.

Zazen gemeinsam im *Dojo* zu praktizieren, ist gemeinsam unsere eigene Realität zu betrachten; mit einer erneuerten Sichtweise, und in dieser gemeinsamen Erfahrung eins zu sein. Das nennt man: *I shin den shin* - von meiner Seele zu deiner Seele. In dieser vollständigen Konzentration von Zazen gibt es nichts Verstecktes, nichts Geheimnisvolles. Jeden Augenblick leuchtet es auf. Die Dinge tauchen so auf, wie sie sind. In diesem heiteren Geist des *Nirvana* läßt man sich nicht mißbrauchen. Weder durch seine persönlichen Gedanken, Meinungen, Wünsche, die man oft für die Wirklichkeit hält, noch durch die Unterweisung Buddhas. Das heißt, Zazen ist keine Nachahmung und kein Glaube an eine Doktrin. Einfach mit seinen eigenen Augen sehen, mit seinen eigenen Ohren hören, mit seinen eigenen Beinen laufen. Aufhören, andere zu fragen. Deshalb sagt Meister Keizan: „*Wenn ihr wissen möchtet, was der Weg ist, dann könnt ihr nicht von den Buddhas lernen.*“

15.8.96, 7.00 Uhr

Meister Keizan sagt: „*Fühlende Wesen sind fühlende Wesen, Buddhas sind Buddhas. Wenn jene diese studieren oder diese jene, ist das nicht Vertrautheit. Wie kann das der Weg sein?*“

Das steht im Herzen der Frage, was es bedeutet, täglich zu geloben, den Weg Buddhas zu verwirklichen. Der Weg Buddhas ist nicht unser Weg. Wenn es nicht unser Weg ist, ist es nicht der Weg. Buddha hat seine Schüler nie aufgefordert, Buddha zu studieren. Er hat sie nicht einmal dazu aufgefordert, an seine Unterweisung zu glauben, sondern einzig dazu, die Erfahrung selbst zu machen, in der Zazen-Praxis. So bedeutet die Unterweisung Buddhas zu studieren, seinen Weg, in Wirklichkeit sich selbst zu studieren. Indem man seinen Blick nach innen wendet, indem man aufhört, die Wahrheit bei anderen zu suchen.

Oft lehrt man, daß Zazen praktizieren das Ego aufgeben ist. Aber wenn man glaubt, daß es ein Ego zum Aufgeben gibt, dann wird Zazen ein Kampf. Es ist besser, aufmerksam zu beobachten, was jetzt ist, was geschieht, was erscheint.

Selbstverständlich gibt es einen Körper, der in Zazen sitzt. Dieser Körper hat Empfindungen und Wahrnehmungen. Empfindungen: Manchmal fühlt man sich wohl, manchmal fühlt man sich schlecht. Deswegen ist Zazen manchmal angenehm, manchmal schwierig. Wahrnehmungen: Man hört den Klang der Glocke, die Stimme des Godos, man riecht den Duft des Weihrauches. Manchmal wird der Raum vor einem dunkel, manchmal völlig klar. Manchmal belebt sich der Teppich. Alle möglichen Wahrnehmungen tauchen auf. Gedanken erscheinen und verschwinden. Es denkt. Aber wer denkt? Aufgrund unserer Sprache haben wir uns daran gewöhnt, zu sagen: ICH bin es, der denkt. Aber dieses äußere ICH ist ein Glaube. Was ist es? Das Ego aufzugeben bedeutet, diesen Glauben aufzugeben, sich ihm nicht mehr verhaften. Natürlich hat jedeR eine bestimmte Identität nötig, um sich von anderen zu unterscheiden. Wenn man überhaupt kein Ego hat, ist man reif für die Psychiatrie.

Aber sich dieser geistigen Konstruktion zu sehr zu verhaften, daraus etwas Absolutes zu machen, macht unser Leben eng und begrenzt.

Die Zazen-Praxis ist dazu da, diesen Glauben zu relativieren. Im *Genjo-Koan* sagt Meister *Dogen* nicht: „Ihr müßt das Ego aufgeben.“ Das hat er nie gesagt. Er sagte: „Das *Dharma* Buddhas zu studieren, bedeutet sich selbst zu studieren.“ Nicht das Ego. Sich selbst! Dieses ‘Sich selbst’ ist viel weiter.

Sich selbst zu studieren ist zur gleichen Zeit sich selbst zu vergessen; wenn man die richtige Beobachtung praktiziert. In diesem Vergessen liegt die Verwirklichung einer wahren Freiheit, eine wirkliche Befreiung. Diese Befreiung gab Buddha weiter, die Befreiung von allen unseren irrtümlichen Glaubensvorstellungen, von allen Begriffen, denen wir anhaften und die Fallen und Hindernisse auf unserem Weg werden. Hindernisse für ein Leben in Harmonie mit der kosmischen Ordnung.

15.8.96, 11.00 Uhr

Viele von euch haben Knieschmerzen oder andere Schwierigkeiten. Aber diese Schwierigkeiten sind kein Hindernis, den Weg zu praktizieren. Wie reagiert ihr auf eure Schwierigkeiten? Darin besteht die Praxis des Lebens. Wenn ihr davor davonlauft, dann gibt es keine Praxis des Weges mehr. Wenn ihr euch durch eine zu willentliche Anstrengung blockiert, wird die Praxis des Weges schwierig. Aber wenn ihr durch die Schwierigkeiten hindurchgeht und euch auf die Atmung konzentriert, euch entspannt; dann könnt ihr die wahre Freiheit inmitten der Erscheinungen finden. Das gilt in gleicher Weise im Alltag. Ein Sesshin ohne Schwierigkeiten ist kein richtiges Sesshin. Also lauft nicht weg.

Meister Keizan sagt: „*Fühlende Wesen sind fühlende Wesen, Buddhas sind Buddhas. Wenn jene diese studieren oder diese jene, ist das nicht Vertrautheit. Wie kann dies der Weg sein?*“

Wenn man sich des Leidens, des unvollkommenen, nicht zufriedenstellenden Charakters des Lebens bewußt wird, erscheint der Wunsch, eine Dimension jenseits dieser Welt des Leids zu verwirklichen. Das Ziel dieses Wunschs nennt man manchmal Buddha, den Weg, Gott; die Dimension des Lebens, die über uns hinausgeht, die jenseits unseren kleinen Ego ist, das uns leiden läßt. Man möchte in Kontakt treten mit dieser Dimension, sie verwirklichen. Die Christen sagen ‘Gott kennen und mit ihm in Kommunion sein’, das Himmelreich verwirklichen oder Buddha werden, falls man dem Weg Buddhas folgt.

Diesbezüglich gibt es ein berühmtes *Mondo* zwischen *Nangaku* und seinem Schüler *Baso*. Obwohl *Baso* bereits die Weitergabe des *Dharma* von *Nangaku* erhalten hatte, praktizierte er nach wie vor *Zazen* in dessen *Dojo*. Eines Tages fragte ihn dann *Nangaku*: „Was ist deine Absicht, wenn du da in *Zazen* sitzt?“ *Baso* antwortete: „Ich möchte Buddha werden.“

Die Antwort war nicht die naive Antwort eines Anfängers. Es ist wichtig, sie tief zu verstehen. Welche Bedeutung hat diese Absicht? Man sagt immer, daß man *Zazen* ohne Absicht, ohne Ziel, praktizieren sollte. Dennoch machte ein großer Mönch, der bereits die Weitergabe seines Meisters erhalten hatte, *Zazen* mit der Absicht, Buddha zu werden. Bedeutet dies, daß er jemand anderes werden wollte, als er war? Oder daß er die Kraft von jemandem anderen benutzen wollte? Oder Einheit mit jemand werden wollte, mit einem Buddha, mit etwas jenseits von sich selbst?

Zur Antwort von *Baso* sagte *Kodo Sawaki*: „Sie ist nicht falsch. Die Praxis des Buddha-Weges ist es, Buddha zu werden.“ Aber die gewöhnlichen Menschen, die alltäglichen Menschen glauben, daß Buddha oder Gott zu werden, etwas sehr fern liegendes ist. Aber das ist nicht so. Die *Zazen*-Praxis mit der Absicht, Buddha zu werden, ist bereits Buddha. Buddha ist nicht etwas. Buddha bedeutet Erwachen. *Zazen* und Erwachen unterscheiden sich nicht und sind nicht voneinander getrennt. Wie es in der Wirklichkeit keine eigene Natur des Ego gibt, das keine festgelegte Form hat.

Wenn man die *Zazen*-Haltung einnimmt, wird man vollständig *Zazen*. Man kann völlig vertraut werden mit *Zazen*. Wenn man *Zazen* mit Vertrauen und

Entschlossenheit praktiziert, werden Zazen und Buddha-Natur eins. Praktizieren und Erwachen werden eins. Es gibt nicht zuerst die Praxis und anschließend das Erwachen. *Kodo Sawaki* fügte hinzu: „Zazen ist notwendigerweise die Absicht, Buddha zu werden.“ Aber diese Absicht muß es sowohl davor als auch danach geben. Das darf nichts Begrenztes sein, sondern das, was uns unablässig mit dem Weg verbindet. Völlig untrennbar.

Trennt euch nicht von der Zazen-Praxis. Laßt euch nicht von den Geräuschen der Maschinen stören. Erwartet nicht das Ende von Zazen. Das sollte nicht unser Wunsch sein. Ihr solltet eher den Wunsch haben, Buddha zu werden. Ohne Zeit zu verlieren. Wenn ihr vollständig sitzt und auf die Zazen-Haltung vollständig konzentriert seid, dann wird die Zeit des Zazen Zeit der Verwirklichung, der Verwirklichung unseres Lebens mit dem ganzen Universum, der Verwirklichung des *Dharmas* Buddhas, weit und unbegrenzt. In der Zeit von Zazen, in diesem Augenblick; Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft vergessen. Vergangenheit nicht bedauern, Zukunft nicht erwarten. Den gegenwärtigen Augenblick voll leben, ohne Bedauern. Wie die Vögel, die zwitschern und sich an diesem Augenblick erfreuen, nicht getrennt sind vom ewigen Leben.

Zazen dauert nicht ewig. Also konzentriert euch noch fünf Minuten gut. Konzentriert euch gut auf die Atmung. Entspannt euch.

15.8.96, 16.30 Uhr

MONDO

F: Wie kann man einer nahestehenden Person helfen, genauer gesagt, jemanden begleiten, der möglicherweise sterben wird?

RR: Die letzten Augenblicke des Lebens sind sehr wichtig. In diesem Augenblick ist es wichtig ihr zu helfen, sich mit den Menschen zu versöhnen, mit denen sie in ihrem Leben Konflikte hatte, sodaß sie in Frieden sterben kann. Wenn sie leidet ist es gut, ihr die Zazen-Atmung beizubringen. Diese Atmung zu lehren, ist auf jeden Fall gut. Sterbende sind oft ängstlich, die Atmung wird immer schwächer, immer oberflächlicher. Wenn Du sie lehren kannst, sich im Bett zu entspannen und tief zu atmen, trägst Du zu ihrem Geistesfrieden bei. Und jeden Augenblick, der dem Leben noch bleibt, tief zu leben. Das machen Menschen, die sich in der letzten Periode ihres Lebens befinden, ganz spontan. Man soll nicht denken, daß es, weil es ans Sterben geht, nichts mehr zu tun gibt. Gerade weil man sterben wird, ist jetzt jeder Tag wichtig.

Ansonsten ist es wichtig, die Lebenden zu begleiten. Man begleitet ja keine Sterbenden, man begleitet, die die leben. Oft haben diese Menschen ein wichtiges Zeugnis abzulegen Es ist wichtig, das aufzunehmen, was sie zu sagen haben. Ihnen die Hand reichen, Ihnen Zuneigung zeigen, damit sie spüren, daß auch, wenn sie alleine sterben müssen, es jemanden gibt, der ihnen nahesteht. Was es in diesem Augenblick zu tun und zu sagen gibt, ist

nicht nur für diese Person wichtig, sondern auch für die anderen. Das ist ein kostbarer Augenblick. Zum Beispiel kannst Du auch Zazen bei dieser Person machen, eine starke Atmosphäre in der Umgebung des Zimmers schaffen, wo die Person zu finden ist.

FF: Ich habe diese Person ins Krankenhaus begleitet, und sie sagte mir, sie habe Angst zu sterben. Ich sagte, ja ich werde Dich begleiten, ich werde da sein. Jetzt befindet sie sich auf der Intensivstation, sie ist nicht bei vollem Bewußtsein. Ich fühle mich da nicht ganz wohl. Ich weiß nicht, was ich da tun kann. Ich habe still das *Daishin Dharani* rezitiert.

RR: Das *Daishin Dharani* ist für die Toten. - Es gibt unterschiedliche Stadien des Komats, aber in vielen Stadien des Komats haben diese Personen noch eine starke Wahrnehmung. Sie nehmen genau wahr, was um sie herum passiert. Statt das *Daishin Dharani* zu rezitieren, kannst Du das *Hannya Shingyo* kraftvoll rezitieren oder die Gelübde des *Bodhisattva*, Du kannst die Person Dein *Rakusu* tragen lassen, Du kannst auch zu ihr sprechen, selbst wenn sie Dir keine Antwort gibt. Sie wird Dich hören. Frieden stiftende und ermutigende Worte.

F: Meine Frage schließt sich im Grunde an die vorhergehende an. Mein Vater liegt zwar nicht gerade im Sterben, aber er benimmt sich im Grunde, wie ein lebender Toter. Er sitzt vor dem Fernseher, wartet auf die Mahlzeiten und auf den Tod. Er ist völlig blockiert, man kann gefühlsmäßig überhaupt nicht mehr an ihn herantreten. Ich sehe natürlich, da wir als Mönche und Nonnen gelernt haben, jeden Augenblick zu leben, daß er sein Leben völlig verschwendet. Wie kann ich ihn aufrütteln?

RR: Hast Du mit ihm gesprochen, hast Du ihm gesagt, wie Du seinen Lebensstil empfindest?

FF: Offen gestanden noch nicht.

RR: Du mußt es ihm sagen.

FF: Also einen Schockeffekt? Ich werde es versuchen.

RR: Aber zur gleichen Zeit ist es wichtig Deinen Vater so zu akzeptieren, wie er ist. Du kannst ihm sagen, was Du für ein Gefühl hast. Aber letztlich ist es sein Leben. Für ihn ist es vielleicht gut so zu leben. Jetzt. Er ist an dieser Stelle in seiner Entwicklung. Aber Du kannst ein Spiegel sein. Du kannst ihm zeigen, wie Du es empfindest. Keine Angst zu haben es ihm zu sagen; es mit Liebe sagen, nicht um ihn schockieren. Du kannst ihm sagen, daß Du es schade findest, daß er so ist, wie er ist. Aber Du kannst niemanden ändern, der nicht Lust hat sich selbst zu ändern. Du kannst ihm nicht Deine eigenen Wünsche aufdrücken. Aber Du kannst ihn einfach fragen, ob er den Tod erwartet. Du kannst nichts Wichtigeres machen. Das ist ein *Koan*. Einfach ihn fragen. Das ist vielleicht die Gelegenheit, daß er sich ändert.

Liebt er Dich, habt ihr eine gefühlsmäßige Bindung oder ist er eher weit von Dir weg?

FF: Genau das ist der Punkt: Er ist eher weit von mir weg.

RR: Du kannst ihm sagen, daß Dich das Leiden läßt und wie sehr Du es bedauerst, daß Ihr so getrennt seid; ohne daß diese Trennung in der Beziehung ausgeglichen wird. Zeig ihm einfach Deine Gefühle, ohne Wertung. Sag ihm ganz offen, was Du bezüglich seines Verhaltens empfindest. Dann wirst Du sehen.

F: Welcher Unterschied besteht zwischen Liebe und Mitgefühl. Ich denke insbesondere an die Liebe Christi und das Mitgefühl Buddhas.

RR: Das ist fast das gleiche. Aber dennoch gibt es einen kleinen Unterschied: In beiden Fällen handelt es sich um eine Liebe ohne Eigeninteresse. Die Liebe Christi gilt allen Wesen, und auch die Liebe Buddhas ist nicht wie die gewöhnliche menschliche Liebe. Es ist keine Liebe, die auf Austausch, auf dem Wunsch, eine Befriedigung von dem anderen zu erhalten, basiert. Es ist die Liebe des anderen um des anderen Willen; d.h. sein Bestes wollen, ob Dich diese Person liebt oder nicht. Man kann das bedingungslose Liebe nennen. Liebe, die kein Handel ist, die nicht von der Beziehung abhängt.

Es gibt Leute, die sagen: „Ich liebe jemanden“ und am nächsten Tag lieben sie nicht mehr; einfach deshalb, weil diese Person etwas gemacht hat, was ihnen nicht gefallen hat. D.h. daß die Liebe, die vorher da war, eine bedingte Liebe war, die davon abhing, was der andere brachte. Wenn er es nicht mehr bringt, dann liebt man ihn nicht mehr, das ist ein Geschäft. Man müßte dafür ein anderes Wort finden. Man kann das nicht Liebe nennen.

Die Liebe Buddhas, die Liebe Christi ist die bedingungslose Liebe, der Wunsch, der anderen das zu geben, was gut zu für sie ist. Der Unterschied zwischen der Liebe Buddhas und der Liebe Christi ist die Quelle. Das ist ein sehr feiner Unterschied. Im Falle des Zen, des Buddhismus, ist die Quelle dieses Mitgefühls ein Gefühl der Sympathie; sich dem anderen nahe zu fühlen; zu fühlen, daß der andere und ich letztlich nicht verschieden sind, und auch nicht getrennt. Das kommt aus der Zazen-Praxis. Das ist die Liebe, die kommt, wenn man seine eigenen Standpunkte fallen läßt. Die Quelle liegt also in einem selbst.

Die Liebe Christi geschieht im Namen Gottes. In der christlichen Unterweisung hört man oft: „Ich liebe die anderen, weil ich durch die anderen hindurch Gott liebe.“ Da gibt es einen anderen, der irgendwo ist. Wenn ich Armen zu essen gebe, jemandem helfe, dann ist es so, als würde ich es für Gott machen, für Christus. Man sieht Gott, Christus überall. Da gibt es also diese Beziehung zu Gott. Auf eine gewisser Weise kann man sagen, daß diese Liebe dadurch bedingt wird. Im Zen ist die Liebe etwas,

was aus sich selbst herauskommt, eine natürliche Entwicklung. Sie ist kein Gebot, geschieht nicht im Namen von irgend jemandem. Meister *Deshimaru* sagte immer, daß man in der christlichen und auch in der menschlichen Liebe immer zu zweit ist, während es im Mitgefühl um Einheit geht, darum der andere werden.

FF: In der christlichen Liebe muß man aber doch sehr von sich selbst befreit sein, um durch den anderen hindurch Gott zu lieben.

RR: Um das wirklich zu praktizieren: ja. Aber oft versuchen die Leute dies durch den Glauben zu verwirklichen. Da besteht die Gefahr, daß das etwas Aufgezwungenes ist: 'Ich *muß* meinen Nächsten lieben.' 'Ich *muß* ihm helfen.' 'Ich *muß* mich anstrengen, ihn zu lieben.' Also macht man alle möglichen Handlungen der Nächstenliebe. Aber diese Handlungen helfen letztlich nicht. Wenn man sich z.B. sagt: 'Ich *muß* ihm helfen.', dann würde die Person, der geholfen werden soll und die das spürt, gerne sagen: 'Ach, kümmerge dich doch um dich selbst'. Wenn im Gegenteil die Liebe aus einer wirklichen Sympathie erwächst, aus der Fähigkeit, zur gleichen Zeit der andere und man selbst zu sein, dann ist diese Liebe sehr kraftvoll.

F: Wie kann man die wirklichen Bedürfnisse von den *Bonnos* unterscheiden?

RR: Auch die *Bonnos* sind wahr. Es gibt auch wahre *Bonnos*. Alles ist letztendlich wahr. Es gibt wahre Illusionen, wahre Irrtümer, wahre Wünsche. Was den Unterschied macht, ist das Ergebnis. Ein Wunsch wird zum *Bonno*, wenn Du ihm so verhaftet bist, daß es Leid schafft, entweder Dich selbst leiden läßt oder die anderen. *Bonnos* schaffen Leiden. Das ist der Sinn von *Bonno*. *Bonno* ist etwas, das stört. Ausgehend davon kann man sagen, daß es gesunde Wünsche und Leid schaffende, schlechte, kranke Wünsche gibt.

FF: Aber die Verwirklichung beider trägt dazu bei, daß man sich selbst besser entdeckt.

RR: Ja, aber es gibt welche, die muß man teurer bezahlen. Ich würde sagen, daß es nicht notwendig ist, alle unsere *Bonno* zu verwirklichen um sich selbst zu entdecken. Es gibt Leute, die täuschen sich da ein wenig. Sie sagen, das Zen ist spontan, man muß alles herausfinden. Sobald sie ein *Bonno*, ein Gefühl, einen Wunsch entdecken, stellen sie sich vor, sie müßten das ausleben; das sei die Befreiung, selbst wenn es Wut ist und es ihnen oder anderen viel Leid schaffen wird. Sie wollen das zum Ausdruck bringen, was da ist. Selbst dann, wenn es schmerzhaft ist, wenn es Leid schafft.

Aber das ist nicht notwendig. Es reicht völlig aus, wenn man sich eines Wunsches oder eines *Bonnos* bewußt wird. Z.B. reicht es, in Zazen seine *Bonnos* auftauchen zu sehen, um sich selbst kennen zu lernen Es ist nicht

nötig, es zu leben. Wenn Du es lebst, schafft es Leid und Du kannst Dich bestätigt fühlen, ja das war ein *Bonno*.

Manchmal ist es nützlich. Man ist sich nicht sicher. Irgend jemand hat gesagt, das sei ein *Bonno*, aber man selbst hat die Erfahrung noch nicht gemacht. Aber wenn man Leid um sich herum geschaffen hat und auch sich selbst hat Leiden lassen, dann kann man z.B. ein Gebot tief verstehen. Am Anfang hat man ein Gebot einfach bei der Ordination gehört und war nicht davon überzeugt. Wenn man es überschreitet und Leid schafft, kann dies eine sehr starke Unterweisung werden. D.h. manchmal ist es gut, sich zu täuschen, um die wirkliche Erfahrung zu machen. Dann kann es eine wirkliche Veränderung auslösen. Es ist nicht nur der Kopf oder die Erinnerung, sondern man spürt es aus der Tiefe seiner selbst heraus. So kann man sich wirklich tief weiterentwickeln. Das geht ein bißchen in Deine Richtung.

Wichtig ist nicht, daß man sich sagt, das soll ich nicht tun, sondern daß man es nicht mehr tun kann. Das ist die Entwicklung ausgehend von den Geboten. Während der *Bodhisattva*-Ordination gibt man Gebote weiter, diese Gebote sind: nicht töten, nicht lügen, usw.. Diese Gebote werden ein Spiegel unseres Lebens. Im Alltag kann man immer seine eigenen Erfahrungen mit diesen Geboten konfrontieren. Bis zu dem Punkt, wo durch die Entwicklung der Praxis, idealerweise, diese Gebote nicht mehr notwendig sind. Z.B. ist es nicht mehr nötig, sich zu sagen: nicht lügen. Weil man erlebt hat, daß Lügen Leid schaffen, und man nicht mehr lügen kann.

F: Heute morgen hast Du gesagt, man solle Dämonen bekämpfen. Aber wie sieht man sich von diesen Dämonen befreien.

RR: Welcher Dämon ist es bei Dir?

FF: Die Eifersucht.

RR: Der ist besonders schrecklich.

(lange Pause; von Lachen unterbrochen:)

Wenn ich das wüßte, käme mir das sehr gelegen.

Es gibt eine ein bißchen idealistische Antwort, und ich glaube, daß man sich in diese Richtung bewegen kann: Sich zu sagen, das, was für den anderen gut ist, ist gut.

Ich spüre, daß das die wahre Liebe ist, und ich würde das gerne so machen. Das heißt: Wenn ich jemanden liebe, und diese Person schließlich jemand anderen liebt, dann bin ich natürlich eifersüchtig. Ich würde gerne sagen

können: 'O.k. Ich möchte ihr Bestes und ihr Bestes scheint wirklich zu sein, diese andere Person zu lieben.'

In diesem Fall bedeutet die Eifersucht zu lösen, die wirkliche Liebe zu verwirklichen. Das bedeutet sehr viel Arbeit an sich, daß es wirkliche Liebe wird, nicht nur besitzergreifende Liebe. Ich meine, daß in diesem Fall das *Bonno* des Dämonen der Eifersucht zu lösen, die Praxis des Weges ist.

Sich von seinen Dämonen zu befreien, bedeutet zunächst einmal, sich ihnen zu stellen, sie nicht zu ignorieren. Sich den Emotionen, sich den Gefühlen zu stellen, so wie sie auftauchen. Dafür ist Zazen ein hervorragender Spiegel, in dem sich die geringste Bewegung unseres Geistes sofort spiegelt. Wenn man das Auftauchen eines Dämonen, die Geburt eines *Bonno* sehen kann, ist man noch nicht völlig davon überschwemmt. Es ist viel einfacher, ihn zu vertreiben. Er hat noch nicht allen Raum eingenommen. Z.B. beherrscht die Eifersucht noch nicht alle unsere Gedanken. Eine gute Methode ist also die Achtsamkeit: die Dämonen sehen, so bald sie auftauchen.

F: Meine Frage betrifft die Kusen, ich habe große Schwierigkeiten, während der Kusen meine Konzentration aufrechtzuerhalten. Was soll ich da machen?

RR: Dich nicht so sehr Deiner Konzentration verhaften. Und auch Dich nicht zu sehr den Kusen verhaften. Denn da schaffst Du einen Gegensatz und empfindest dann die Kusen als störend. Die grundlegende Haltung ist also, zur Haltung und zur Atmung zurückzukehren und das Kusen nicht zu bewußt hören zu wollen, sondern es vorbeiziehen zu lassen. In dem Augenblick kommt eine natürliche Aufmerksamkeit: Das was wichtig ist, nimmt man natürlich wahr. Das was weniger wichtig ist, geht vorüber.

Wenn man etwas als störend wahrnimmt, stört es auch wirklich, in dem Augenblick schafft es einen Zwiespalt. *Sensei* erzählte immer die Geschichte des indischen Mönchs, der durch Geräusche gestört wurde. Also wollte er ganz allein in der Natur praktizieren. Dort wurde er dann von Fröschen gestört. Wenn man den Geist hat, der sich stören läßt, wird man überall gestört. Denn in dem Augenblick ist man der Abwesenheit von Erscheinungen verhaftet, z.B. der Stille. Man glaubt, daß man sich in dieser Abwesenheit besser konzentrieren kann. Das Kusen sollte man also hören, indem man vollständig auf Haltung und Atmung konzentriert bleibt, und es durch sich hindurchgehen lassen.

F: Es gibt einen Satz der sagt: Der Weg zum Himmel führt durch die Hölle. Meine Frage ist: Führt auch Zazen durch die Hölle?

RR: Manchmal, aber nicht unbedingt. Es ist keine Vorschrift, durch die Hölle zu gehen. Es ist nicht unbedingt notwendig zu leiden. Im Gegensatz ist Zazen

der Weg, um das Leid zu lösen. Auf diesem Weg kann es Dir passieren, daß Du dem Leid begegnest. Aber wenn Du ihm begegnest, dann trittst Du dem Leid anders gegenüber als im Alltag, wo man dem Leid leicht davon laufen kann.

In Zazen bist Du mit dem Leid wirklich konfrontiert. Da gibt es dann schwierige Augenblicke, einfach weil man ihm nicht entwischt. So kann man lernen, durch diese Augenblicke hindurchzugehen. Man kann sich auf die Atmung konzentrieren. Aber das reicht nicht immer. Meiner Meinung nach ist das zu einfach. Die Konzentration auf die Haltung entspannt, entdramatisiert das Leid. Aber das löst nicht die Wurzel des Leids. Um die Wurzel des Leids zu lösen muß man tief verstehen, wer leidet. Sich diese Frage zu stellen, ist ein hervorragendes *Koan*, das es Dir erlauben kann, wirklich die Wurzel des Leids abzuschneiden. Wenn man tief spürt, daß in der Tiefe niemand ist, daß es kein Ego gibt. Es gibt Leid, aber kein Subjekt, das leidet. Dann ist es einfach, dieses Leid vorüberziehen zu lassen und sich nicht zu identifizieren.

In dem Augenblick kann man sagen, daß das Leid eine Hilfe war, eine andere Dimension unseres Lebens zu entdecken. Um sie zu lösen sah man sich gezwungen, sich diese Frage zu stellen Das hat Buddha getan. Er hat sich nicht einfach damit begnügt zu atmen. Er hat tief den Ursprung des Leids beobachtet, seine Aspekte, seine Ursachen. Er hat einen Zustand jenseits des Leids erfahren. Dann hat er einen Weg unterwiesen, damit die anderen dahin kommen können. Er ist diesem Weg nicht gefolgt. Er hat einfach Zazen gemacht. Ausgehend von Zazen hat er für die anderen Methoden geschaffen. Was wir machen, ist zur Quelle der Unterweisung bezüglich des Leids zurückzukehren. Ohne es zu vermeiden, aber auch ohne uns ihm zu verhaften, ohne zu glauben, daß es notwendig ist.

FF: Das ist sehr schwierig. Es fällt mir schwer zu glauben, daß es einen Weg ohne großes Leid gibt.

RR: Ich glaube, es gibt keinen Weg ohne Leid, die Intensität des Leids ist aber unterschiedlich. Jeder nimmt Leid unterschiedlich wahr. Was ich ausdrücken wollte, ist folgendes: Im Zen gibt es nicht die Vorstellung, daß es das eine Schuld gibt, die durch Leid gesühnt wird, daß man durch dieses Leid hindurch muß. Das Leid ist eher ein Symptom einer Krankheit, einer Täuschung eines Nicht-Verstehens. Man kann das Leid eher als einen Indikator dafür nehmen, daß etwas nicht stimmt und es in gewisser Weise umformen. Anstatt, daß es ein Feind wird, kann es einem helfen. So wie das Symptom den Mediziner zur Natur und Ursache der Krankheit und somit zur Heilung führt.

FF: Ich werde es beobachten.

RR: Nicht nur: Praktiziere es auch.

F: Ich möchte wissen, warum man den Weg praktiziert. Denn im Essentiellen ist der Weg jenseits dessen, was man praktiziert.

RR: Glaubst Du das? Wer hat Dir erzählt, daß das Wesentliche jenseits des Weges ist?

FF: Weil ich nie das Ende des Weges sehe, sage ich mir, das Wesentliche muß jenseits des Weges sein.

RR: Warum möchtest Du das Ende des Weges sehen? Schau unter Deine Füße! Warum möchtest Du in die Weite sehen? Der Weg ist nicht nur der Weg, um von hier nach dort zu gelangen, das Gehen selbst ist der Weg. Die Art und Weise, wie man geht, jeden Tag, das ist der Weg. Der Weg ist nicht nur das Ziel, das man erreichen möchte. Wie wir in jedem Augenblick leben, das ist unser Weg. Jedes Wesen hat seinen Weg, die Vögel haben ihren Weg, die Zen-Mönche und -Nonnen haben ihren Weg. Das ist die Art und Weise, wie man geht. Es gibt enge Wege, Wege die zum Leid führen, Wege die zur Befreiung führen.

In der Zazen-Praxis, wie sie uns weitergegeben wurde, bemüht man sich, keine Dualität zu erschaffen, in welcher der Weg ein Ziel hat, das es zu erreichen gilt. Sonst befindet man sich im Paradox des Pfeiles, der die Zielscheibe nie erreicht, weil immer noch die Hälfte des Weges zurückzulegen ist. Man glaubt, daß es da irgendwo ein Ziel gibt. Dann ist man so gespannt in dieser Richtung, daß die Praxis, statt Befreiung neues Leid wird. Ein Leid, das auf einen Irrtum in der Praxis beruht. Das ist der Irrtum des Geistes *Shotoku*, des Geistes, der etwas erhalten möchte, der glaubt, daß es etwas jenseits des Weges gibt. Aber der Weg ist unser Leben jeden Tag. Nichts Fernes, das darüber hinausgeht. Seid vorsichtig, Euch keine derartigen Maxime aufzustellen.

F: Wie kann man das Leid unschuldiger Wesen verstehen, z.B. von Kindern.

RR: Das hängt davon ab, wie Du es verstehen möchtest, davon, wie Du das verstehen kannst. Das Leiden eines Kindes, eines augenscheinlich unschuldigen Wesens ist nicht akzeptierbar. Ich weiß, wovon Du sprichst. In dem Augenblick ist es am besten zu akzeptieren, daß Du es nicht akzeptieren kannst. Es ist inakzeptabel von unserem Gesichtspunkt aus, von unserer Sensibilität her, aus dem Blickwinkel einer Mutter heraus, z.B. aus Deinem. Es ist sehr schwierig, das anzunehmen. Es erscheint absurd, ungerecht.

Um diesem Gefühl der Revolte, des Unerträglichen, das das Leid noch verstärkt, es völlig unerträglich macht, entgegenzuwirken, lehrte Buddha, daß nichts durch Zufall geschieht, auf blinde Weise. Das, was uns ungerecht erscheint, ist das Ergebnis eines früheren *Karmas*. Auf diese Art und Weise, so wie Buddha es verstand, kann man es nur verstehen, wenn man an eine Folge von Leben glaubt. Da kann man natürlich, entschuldige,

an einen Punkt kommen, wo man möglicherweise das Leid verstärkt. Wenn ein Kind leidet, früh stirbt und wenn man da sagt, das ist kein Zufall, keine Ungerechtigkeit, sondern das Ergebnis eines früheren Lebens, vergangen *Karmas*, erscheint das schrecklich. Aber wenn man eine weite Sichtweise hat, die Sichtweise Buddhas bezüglich des *Karmas*, dann begreift man, daß dieser Tod durch ein vergangenes *Karma* gerechtfertigt war. Aber die Existenz geht weiter, eine andere Existenz folgt auf diese Existenz die abgekürzt wurde. Wenn einmal dieses schlechte *Karma* seine Folge gehabt hat, so schmerzhaft sie auch war, ist dieses schlechte *Karma* vorbei und hat keine Auswirkung mehr. In dem Augenblick kann sich das gute *Karma* der Vergangenheit manifestieren.

Aber das kannst Du nicht sehen, Du kannst nur daran glauben. Wenn Du das glauben kannst, kann Dich das mit dem Gefühl der Ungerechtigkeit versöhnen. Sonst bleibst Du immer verletzt von einem Gefühl der Absurdität, der Ungerechtigkeit. Buddha schlägt diese Sichtweise vor. Es liegt bei Dir. Was man in der Welt feststellen kann ist, daß alles aus einer Ursache heraus geschieht. Also hat auch ein Unfall eine Ursache, ein Leid hat auch eine Ursache. Aber keine dieser Ursachen hat ewig andauernde Auswirkungen. Ursachen und Wirkungen stehen in Wechselbeziehung und ändern sich. Wenn eine Ursache eine Wirkung gehabt hat, ist es wie eine Energie, die zu Ende gegangen ist.

F: Ich muß sagen, ich war gestern ziemlich schockiert, von diesem *Rensaku*, diesen Schlägen, die dieser Mann erhalten hat, weil er etwas Schlechtes getan hat. Ich finde, das ist ein sehr komisches Menschenbild. Ich finde es sehr viel besser, jemanden positiv zu überzeugen als durch eine Strafe. Außerdem finde ich es auch etwas Erniedrigendes, solche Schläge zu bekommen.

RR: Da mußt Du ihn fragen, was er dazu sagt. Was ich Dir sagen kann ist, daß er ein naher Schüler ist, den ich gut kenne. Bevor er den *Rensaku* bekam, habe ich Zeit gehabt, ihm genau zu erklären, was los ist. Er hat das ganz genau verstanden. Aber ich hatte es für gut gehalten, dieses Verständnis in seinem Körper zu verankern. Nur mit dem Kopf zu verstehen, reicht nicht. Er war völlig einverstanden damit. Du bist nicht einverstanden, weil Du nicht in dieser Beziehung bist. Du weißt nicht, was da abgelaufen ist. Du stehst außen. Aber die Person, die es empfangen hat, war völlig einverstanden damit, es war richtig. Darüber hinaus stimuliert der *Rensaku*, weckt auf. Er läßt Dich spüren: Da war ein Irrtum, also ist da auch eine Konsequenz.

Dann gibt es auch noch die Gruppe: Wenn jemand bei sich zu Hause einen Joint rauchen will, stört es niemand. Ich bin kein besonderer Anhänger diese Drogengebrauchs. Trotzdem sage ich dazu nichts. Aber in einem Tempel ist es ein schwerer Fehler. Zunächst einmal, weil es verboten ist, und dann, weil es die anderen in dieselbe Richtung treibt. Dann fangen mehrere an zu rauchen. Es widerspricht derart dem Geist dessen, was wir

während Zazen machen, daß es notwendig ist, alle sehen zu lassen, daß es ein Irrtum ist. Wenn man sich zufrieden gibt, zu sagen: 'Ach, das ist nicht so gut, das solltest Du besser nicht tun.', dann geht es vorbei. Der *Rensaku* schafft ein Ereignis. Er markiert etwas. Dann kann man besser verstehen, vor allem, weil der Körper mit einbezogen ist.

FF: Ja, ein Ereignis, das Angst schaffen soll bei den anderen.

RR: Das ist nicht eigentlich das Ziel. Das Ziel ist, bewußt zu machen. Wir sind hier nicht im Zirkus. Es geht nicht darum, Leute zu dressieren. Man darf sich da nicht irren. Es geht nicht darum, ein Dompteur der *Bonnos* zu sein. Aber manchmal ist es ein angemessenes Mittel, *Rensaku* zu schaffen, damit ein Schock da ist und die Worte von Handlung begleitet sind. Das drückt stärker das aus, was man sagen möchte.

Meister *Deshimaru* hat ihn oft verwandt. Wenn es während eines *Sesshin Rensaku* gab, war er zufrieden, weil es eine gute Atmosphäre schuf. Sofort konzentrierten sich alle. Nicht aus Angst. Das ist der Punkt: daß man sich selbst betrachtet und man sich sofort sagt: 'Oh ja, ich mache auch Fehler.'. Das fördert das *Satori*, das Bewußtwerden. Sich seiner Irrtümer bewußt werden, ist *Satori*. Deswegen habe ich gesagt, daß es ein Geschenk Buddhas sei.

Kurz darauf hat jemand darum gebeten, *Rensaku* zu erhalten, nicht aus Masochismus, sondern weil er sich bewußt geworden war, daß er sich geirrt hat, und er wollte auch, daß sich das in ihm einschreibt.

F: Bezüglich der vorletzten Frage, des *Karmas*. Was ich nicht begreife: Diejenigen die da leiden, das sind doch eigentlich die Eltern. Soll das heißen, daß die auch ein entsprechendes *Karma* haben?

RR: Das hast Du sehr richtig verstanden. Wenn man es aus dieser Perspektive sieht, wenn man eine Folge von Leben glaubt, in der alles was wir tun, was wir sagen, was wir denken eine Konsequenz hat, dann geht das in diese Richtung. Dann muß man irgendwann die Frucht davon tragen. Denn nur derjenige, der es verursacht hat, erhält die Frucht. Z.B. im Fall des früh gestorben Kindes ist es sein *Karma*, das bewirkt hat, daß es zu diesem Zeitpunkt gestorben ist. Aber es ist das *Karma* der Mutter, das die Frucht hatte, ein Kind zu haben, das bei der Geburt stirbt. Das ist, wenn Du so möchtest, die Begegnung zweier *Karmas*.

Karma ist nicht ansteckend, ist spezifisch für eine Person. In der buddhistischen Theorie ist es bezogen auf den Wert der Handlungen. Es gibt neutrale Handlungen, die keine karmischen Effekte haben. Handlungen, die negative Konsequenzen, und Handlungen, die positive Konsequenzen haben. Diese Handlungen, Gedanken oder auch der Worte müssen auf einem bewußt vollzogen worden sein. Das beinhaltet die Verantwortung. Wenn man z.B. in einen Zustand der Nichtbewußtheit einen Unfall produziert, wenn man schläft und sich dessen nicht bewußt ist, was man produziert, hat das keine karmischen Folgen. Auch dann,

wenn es wirklich gravierende Auswirkungen hat. Damit es eine karmische Auswirkung hat, muß man dafür verantwortlich sein, sich dessen bewußt sein und sich des Wertes dessen, was man tut bewußt sein. So ist die Unterweisung Buddhas

FF: Dann kann man also alle Kriege damit erklären, daß die Toten aufgrund ihres früheren Karmas das selbst verschuldet haben.

RR: Ja, daß sie zu diesem Zeitpunkt in einem Land, das sich im Kriegszustand befindet geboren wurden. Der Verdienst dieser Sichtweise ist, das sie hilft, die Wirklichkeit zu akzeptieren. Zugleich hilft sie, die Wirklichkeit zu verändern. Denn es macht aus jedem ein verantwortliches Wesen, indem es ihm zeigt, ich bin der Autor meines Lebens. Für das, was mir passiert, bin ich verantwortlich. Es gibt nicht nur negatives *Karma*, auch positives. Daß wir alle hier Zazen machen, ist das Ergebnis eines positiven *Karmas*. Wir denken bei *Karma* immer an etwas Negatives, Schweres, Strafendes. Aber das ist nicht nur etwas Negatives, es kann auch etwas sehr Positives sein. Indem man sich dessen bewußt wird, kann man sich sagen: 'Ich kann mein Leben verändern.' und den anderen helfen, ihr Leben umzuformen und ihr Leid zu lösen.

Das *Satori* Buddhas war nicht nur das Atmen, sondern auch, das zu begreifen. In der Nacht, als er das Erwachen hatte, sah er seine vorherigen Leben, die Verkettung der Leben und auch, wie man diese Verkettung lösen kann. Wenn man das nicht glaubt, das nicht akzeptiert, geht man das Risiko, ein unverantwortliches Wesen zu werden. Denn dann reicht es einfach zu hoffen, daß man Glück hat, und zu hoffen, daß man kein Unglück hat. Denn unseren Handlungen haben schließlich keine Konsequenzen. In dem Augenblick ist man nicht besonders darauf ausgerichtet, sich weiterzuentwickeln.

Deswegen sagte Meister *Dogen*: „Wenn ihr nicht an das *Karma* glaubt, seid ihr nicht reif, den Weg zu praktizieren. Dann könnt ihr nicht in den Buddha-Weg eintreten.“ Was wir hier unterweisen, ist die Zazen-Praxis. Natürlich findet die Zazen-Praxis in einem buddhistischen Kontext statt. Aber es gibt Leute, die Zazen praktizieren, die keine Buddhisten sind und nicht an die Reinkarnation glauben wollen. Meister *Deshimaru* hat nie irgendwelche Glaubensvorstellungen aufgezwungen. Er hat die Unterweisung Buddhas unterwiesen. Diesbezüglich sagte er immer: „Hier und jetzt ist wichtig.“ Denn wir können nicht zu unserem vergangenen *Karma* zurückkehren. Die Frage lautet: Wie können wir hier und jetzt ein gutes *Karma* schaffen? Die Transmigration existiert auch in jedem Augenblick. In jedem Augenblick lebt man in der Welt, die man sich geschaffen hat. Also sagte er: „Das beste *Karma* ist, Zazen zu machen. Dann ist die Welt ohne *Karma*.“

In Zazen wird kein neues *Karma* produziert. Das erlaubt es, diese Verkettung zu durchtrennen. *Gyoji* praktizieren, *Kesa* nähen, alle die Praktiken, die auf der *Gendronnière* gelehrt werden, schaffen ein gutes

Karma und helfen, das Leid zu lösen; für sich selbst, aber auch für die anderen. Auch wenn das *Karma* nicht ansteckend ist, so beeinflusst doch unsere Seinsweise die anderen vollkommen. Indem man also den Weg praktiziert, sich selbst auf die Praxis konzentriert, trägt man durch das Beispiel bei, den anderen den Weg zu zeigen, um auch das Leid zu lösen.

FF: Gibt es einen Punkt, wo man dieses Karma völlig abschneiden kann.

RR: Man kann es reduzieren. Meister *Dogen* sagte, wenn man sich seines schlechten *Karma* bewußt wird und wenn man es bereut, wenn man seinen Irrtum versteht und ihn bedauert, dann verringert das die Auswirkung. Meister *Deshimaru* machte nichts anderes in der Unterweisung mit seinen Schülern. Er brachte uns dazu, unsere Irrtümer zu verstehen. Er zeigte uns unsere Irrtümer. Wenn man anfing sich zu rechtfertigen, beharrte er sehr auf den Irrtümern. Manchmal benutzte er den *Rensaku*. Aber wenn man wirklich begriffen hatte und wirklich bereute, vergab er sofort. Man fühlte sich ganz erleichtert. Er hat uns geholfen dieses Bewußtwerden zu realisieren, um dieses schlechte *Karma* zu lösen. Das war eine große Hilfe. Zazen ist der Spiegel, der es uns zeigt. Aber auch die Beziehung zu anderen hilft, bewußt zu werden. Das ist auch die Arbeit des *Godo*, z.B. während eines Sesshin.

16.08.96, 7.00 Uhr

Bewegt euch nicht. Während Zazen ist es wichtig, eine stabile Haltung zu finden. Legt eure Energie nicht in eurem Kopf, in eure Gedanken. Konzentriert all eure Energie in den Nierenbereich durch die Ausatmung unterhalb des Nabels.

In unserem Leben begegnen wir verschiedenen Arten von Leiden, Anhaftungen, Täuschungen. Wegen dieser Leiden erscheint der Wunsch, den Weg zu praktizieren. So können wir die Täuschung dazu benutzen, um die Täuschung abzuschneiden. Von unserem Leiden ausgehend erscheinen die Gelübde des *Bodhisattva*. *Baso* praktizierte Zazen mit der Absicht, Buddha zu werden. Diese Absicht, dieses Gelübde wird wie ein starkes Band, das uns mit dem Weg verbindet. Das nennt man *bodai shin*. In diesem Gelübde kann die Energie unserer Wünsche eine richtige Richtung finden.

Als er die Antwort seines Schülers hörte, nahm Meister *Nangaku* einen Ziegel und begann, ihn zu polieren. *Baso* fragte ihn: „Was macht ihr da?“ „Ich poliere den Ziegel, damit ein Spiegel daraus wird.“ Einen Ziegel nehmen, um daraus einen Spiegel zu machen, ist keine absurde Handlung. Viele Leute glauben zu unrecht, daß *Nangaku* sich über seinen Schüler lustig machte. Einen Ziegel polieren, um daraus einen Spiegel zu machen, ist das *Koan* der Verwirklichung, kein dummes Vorhaben.

Meister *Dogen* sagte: „Alle Spiegel, der alte Spiegel, *Kokyo*, der Spiegel des *Hokyo San Mai* sind Spiegel, die gemacht wurden, indem man Ziegel polierte.“ Wenn wir das nicht realisieren, hat Buddha uns nichts zu lehren. Denn den Ziegel zu polieren, ist die Praxis des *Gyoji*; das vollständige Engagement unserer Energie, unseres Körpers und unseres Geistes in der Praxis von Zazen, von *Samu*.

Wenn man dieses Zazen und dieses *Samu* praktiziert und man dabei in seinem Geist die Gelübde wachhält, ist dies nicht vertraut. Die Praxis ist nicht rein, weil es immer noch ein Ich gibt, das etwas möchte, ein Ziel, das es zu erreichen gilt. Genauso kann es, wenn man die Gelübde des *Bodhisattva* ausspricht und dabei glaubt, daß man es selbst ist, der sie verwirklichen wird, es zu einer großen Täuschung werden.

Übrigens gibt es, wenn man diese Gelübde singt, kein Subjekt, kein Ich.

*Zahllos sind die fühlenden Wesen.
Alle retten.*

Aber wer rettet? Nicht ich! Dieses Gelübde ist genau der Ausdruck von Zazen. Nur Zazen kann retten; nur Zazen kann das Leid lösen. Das Zazen, das man praktiziert, indem man das Ich und alle seine Absichten vergißt. Dieses absichtslose Zazen ist die Praxis, die selbst der Spiegel wird; das Polieren, das selbst der Spiegel wird.

Wenn diese Praxis sich fortgesetzt, sich nicht in den Grenzen des *Dojos* hält, unser ganzes Leben wird, dann wird unser ganzes Leben der Spiegel, der Spiegel der Wirklichkeit, so wie sie ist. Es ist diese Wirklichkeit, die verwirklicht. Ihr könnt sie Gott oder Buddha nennen, wie ihr wollt.

Bewegt euch nicht.

Vortrag über das *Kesa*, 10.08.96

Manchmal sehen die Leute uns mit dem *Rakusu* und denken, es sei eine Tasche. Das *Rakusu* ist ein Mini-*Kesa*. Es ist die Verkleinerung des großen *Kesa*, des Gewand Buddhas, für das tägliche Leben. Geschichtlich gesehen hat *Buddha Shakyamuni*, als er dem Weg zu folgen begann, das Gewand gewechselt. Er legte seine Prinzgewänder ab und begann, das *Kesa* zu tragen. Er hat sein *Kesa* aus weggeworfenen Stoffen selbst genäht, hauptsächlich aus Leinentücher, die an den Orten herumlagen, an denen Leichen verbrannt wurden. Es waren Stoffe, die von allen weggeworfen waren und als beschmutzt betrachtet wurden. Buddha hat sie umgewandelt, indem er sie wusch und färbte, hauptsächlich ockerfarben, und schließlich sorgfältig zusammennähte; mit viel Konzentration und Geduld, wie ihr alle wißt. Er hat sie damit umgewandelt zu einem Gewand, das das Gewand des Zazen geworden ist, das Gewand der Erweckung, das Gewand der großen Befreiung.

Bevor man sein *Kesa*, sein *Rakusu* anzieht, legt man es auf seinen Kopf und man singt das *Dai sai gedda pu ku*. Das bedeutet: hohes Gewand, wunderbares Gewand der Befreiung. Es ist die Befreiung unseres Körpers und unseres Geistes durch die Zazen-Praxis. Aber ein Zazen praktiziert mit dem rechten Geisteszustand, d.h. in seiner wahren, spirituellen Dimension. Das *Kesa* ist das Symbol davon. Meister *Deshimaru* sagte oft: „Ohne *Kesa* wird Zazen zu einer Art Gymnastik, zu einer Technik des Wohlbefindens. Aber wenn ihr die Ordination erhaltet - während der Ordination bekommt man das *Kesa* - durch die Tatsache, daß ihr Zazen mit dem *Kesa* praktiziert, wird euer Zazen zu einer Praxis, die über euch hinausgeht.“ Wenn euch das *Kesa* übergeben wird, heißt das, daß die ganze Unterweisung, die ihr selbst praktiziert, nichts Gemachtes ist. Durch diese Unterweisung verbindet ihr euch mit einer Dimension jenseits von euch, deren Symbol das *Kesa* ist.

(Es werden verschiedene *Kesas* gezeigt.)

Wir fangen mit dem *Kesa* an, das Meister *Deshimaru* fast jeden Tag in Paris trug. Es ist ein 7-Bahnen-*Kesa*, welches ihm sein Meister *Kodo Sawaki* gab. Für diejenigen, die nichts über das *Kesa* wissen: Dies ist eine Bahn. Jede Bahn wird aus 3 Teilen zusammengesetzt. Es gibt die mittlere Bahn, die die Bahnen auf jeder Seite überdeckt. Sie sind wie ein Ziegeldach zusammengesetzt. Von der mittleren Bahn aus überdeckt jede Bahn die nächste. Das gilt nach beiden Seiten und von oben nach unten. Das ist das grundlegende Prinzip des *Kesa*. Außen herum gibt es einen Rahmen. Dann gibt es noch die Bänder.

Die Farbe: Dieses hier ist grün. Benutzt diese Farbe nicht für euer *Kesa*. Dieses dunkelgrün ist normalerweise reserviert für das *Kesa* der Weitergabe. Denn man sagt, daß das *Kesa* von Buddha, welches während 33 Generationen bis zu *Eno*, dem 6. *Patriarchen*, weitergegeben wurde, diese Farbe hatte. Man darf nicht diese Farbe tragen wollen. Ihr könnt später Fragen zu den Farben stellen. Françoise hat sich sehr mit dieser Frage beschäftigt. Das *Kesa* darf nicht zu etwas werden, mit dem man sich schmücken will. Das Prinzip des *Kesa* ist im Gegenteil das Aufgeben der glänzenden, teuren Kleider, mit denen man sein Ego schmückt. Ihr legt etwas ganz einfaches, demütiges an, Tücher, die mit Erde gefärbt und dann zusammen genäht wurden. Sucht nicht glänzende, teure Stoffe mit strahlenden Farben. Sucht nicht die Farbe der

Weitergabe. Im Gegenteil, behaltet *Kesas* in Farben der Anfänger. Normalerweise ist das *Kesa* der Anfänger schwarz. Dann kann man ein braunes *Kesa* bekommen.

Man hat also ein *Rakusu*, das 5-Bahnen-*Kesa*, ein 7-Bahnen-*Kesa* für alle Tage und ein 9-Bahnen-*Kesa*, welches man trägt, wenn man eine Verantwortlichkeit im *Dojo* hat, *Kyosaku*, Pfeiler, *Inkin*. In der japanischen Tradition, die wir nicht strikt befolgen, dürfen normalerweise alle Praktizierenden bis zu dem Moment, in dem sie das *Shiho* erhalten, die Bestätigung der Weitergabe, nur schwarze *Kesas* tragen. Danach macht man eine besondere Zeremonie, die einem das Recht gibt, ein *Kesa* in einer anderen Farbe zu tragen, braun, grau. Wir befolgen diese Regel nicht so genau. Meister *Deshimaru* hat diese Regel nie vorgeschrieben. Man muß sich einfach an den Geist dieser Regel erinnern.

Zu den Farben erzählt man häufig die Geschichte von Meister *Dogen*, dem der Kaiser ein violettes *Kesa* geschenkt hatte, welches in Japan, im Orient die erhabenste Farbe war. Das violette *Kesa* kann nur von einem *Zenji* getragen werden, dem Meister von *Eihei-ji* und *Soji-ji*. Traditionellerweise schenkt der Kaiser dieses *Kesa* dem Chef dieser Tempel. Als Meister *Dogen* dieses violette *Kesa* vom Kaiser bekommen hatte, legte er es sorgfältig auf ein Regal. Er trug es nie. Er sagte, wenn ich dieses *Kesa* trage, werden sich die Affen vom Berg *Eihei* über mich lustig machen. Er hatte wahrhaftig den Anfänger-Geist. Er wollte nicht ein *Kesa* tragen, das eine besondere Stellung zeigt. Dieser Geist ist sehr wichtig.

Jetzt zeigen wir ein altes *Kesa*. Es wurde uns vom Chef des Tempels *Eihei-ji*, geschenkt, der nach Europa kam, um die Mission von Meister *Deshimaru* zu fördern. Es ist ein 9-Bahnen-*Kesa* in einer ganz und gar traditionellen Farbe und mit doppeltem Faden genäht.

Es ist nicht ratsam, diesen Stich für sein *Kesa* nachzumachen. So wird ein *Kesa* genäht, welches man einem Meister schenkt. Manchmal sieht man *Kesas* mit Verzierungen, die mit viel Liebe von Schülern gemacht wurden, um einen Meister zu ehren. Oft freut sich der Meister, wenn er solch ein *Kesa* erhält, denn er fühlt den Geist seiner Schüler, die eine besondere Anstrengung unternommen haben, um ihm etwas Schönes zu schenken. Aber dabei besteht die Gefahr des Überbietens: Man will es immer schöner, immer besser machen. Letztlich wird das etwas Entartetes, ein *Kesa*, das nur als Museumsstück dient. Übrigens gibt es ein *Kesa*-Museum auf der Ile de la Cité. Da sieht man goldbestickte *Kesas*, wahre Kunstwerke. Ich verstehe gut den Geist des Meisters, der akzeptiert hat, dieses *Kesa* zu empfangen. Es steckt viel Liebe in der Art und Weise, wie es hergestellt wurde. Aber letztlich ist es nicht möglich, diese Art von *Kesas* zu tragen, wie ein Mannequin, eine Modepuppe. Selbst wenn ihr einen *Godo* sehr gerne habt, beschützt ihn, indem ihr vermeidet, ihm zu sehr verzierte *Kesas* zu schenken, beschützt den Anfängergeist eures *Godos*.

Dies ist ein 25-Bahnen-*Kesa*. Es wurde von Meister *Narita* geschenkt, der an einem Sommerlager von Meister *Deshimaru* in Val d'Isère teilgenommen hatte. Vorhin hatten wir über die grüne Farbe geredet. Das 25-Bahnen-*Kesa* ist reserviert als Symbol der Weitergabe, des *Shiho*. Je mehr Bahnen ein *Kesa* hat, desto wertvoller ist es. Man hatte also entschieden, daß das 25-Bahnen-*Kesa* das erhabenste *Kesa* sei. Selbst wenn man ein besonderes *Kesa* näht, ist es gut, abwechselnd an einem

gewöhnlichen schwarzen *Kesa* zu nähen. Es läßt verstehen, daß es keine Unterschiede gibt.

Wir zeigen jetzt das Ordinations-*Kesa*, ein *funzu e*. Das Interessante am *funzu e* ist, daß es das Ursprungsprinzip des *Kesas* darstellt. Ihr werdet sehen, daß man mit der Zeit dazu gekommen ist, etwas sehr Schönes zu machen. Bei den anderen *Kesas* habt ihr gesehen, daß sie aus ein und demselben Stoff genäht worden sind. Hier ist der Geist des ursprünglichen *Kesas*: Jede Bahn, jedes Stück ist aus mehreren verschiedenen Stoffstücken zusammengestellt worden. Man erstellte jedes Teil aus mehreren Stoffstücken. Mehrere Teile wurden dann zu einer Bahn zusammengefügt und schließlich die Bahnen zum *Kesa*. Wegen dieser vielen kleinen Stoffstücken ist dieses *Kesa* wenig stabil. Daher bestickt man die Teile. Dieses ist außerdem gefüttert. Dieses *Kesa* hier gehörte Meister *Kodo Sawaki*.

Ich möchte euch auch daran erinnern, daß für diejenigen, die ein *Kesa* haben, das *Zagu* wichtig ist. Es gibt Leute, die ein *Kesa* ohne *Zagu* haben. Das *Kesa* ist das Gewand, um *Zazen* zu machen, das *Zagu* ist das Tuch, um *Sampai* zu machen. *Sampai* habt ihr während der Zeremonie gesehen. Es gibt Leute, die das *Zagu* falsch falten. Man legt es zuerst vor seine Füße, man faltet es aus und knickt es in der Mitte. Je weiter es ausgebreitet ist, um so offener es ist, desto mehr ist es Zeichen von Respekt der Person oder dem Umstand gegenüber, weswegen man sein *Zagu* ausbreitet, um sich in *Sampai* niederzuwerfen. Wenn ihr zum Beispiel zu eurem Meister geht, um euch aus einem wichtigen Grund vor ihm niederzuwerfen, ist es nicht nötig, euer *Zagu* kleinflächig hinzulegen; ihr könnt es ganz ausbreiten.

Das *Kesa* sollte nicht den Boden berühren. Während *Zazen* ist es wichtig, das *Kesa* über die Knie zu legen und es hinten übers *Zafu* zu ziehen. Es darf nicht auf dem Boden herumliegen. Dies ist wichtig für die Leute, die ein *Kesa* tragen, ohne Mönch oder Nonne zu sein; vor allem für die, die einen Kimono tragen, der das *Kesa* nicht so hält wie ein Kolomo mit langen Ärmeln. Auch wenn ihr in den Speisesaal geht, setzt ihr euch nicht auf das *Kesa*.

Im Alltag kann man nicht ständig das *Kesa* tragen. Deswegen hat man das *Rakusu* gemacht. Dies ist ein *Rakusu* von Meister *Deshimaru*. Das *Rakusu* ist das 5-Bahnen-*Kesa*. Jede Bahn besteht aus 2 Teilen. Es wird euch bei der *Bodhisattva*-Ordination überreicht. Normalerweise sollte ein Mönch oder eine Nonne 3 *Kesas* haben: aus 5-Bahnen - das *Rakusu* -, aus 7-Bahnen für das tägliche *Zazen* - und aus 9 Bahnen für die großen Gelegenheiten. Da es nicht möglich ist, immer diese 3 *Kesas* bei sich zu haben, hat man kleine Reise-*Kesas* erstellt. So hat jeder Mönch auf Reisen symbolisch 3 *Kesas* bei sich. Ihr könnt sie nachmachen, wenn es euch Spaß macht. Natürlich ist es besser, die wirklichen *Kesas* bei sich zu haben.

Ich habe gelesen, daß es eine alte Methode gibt, um Kesas zu waschen. Wird diese Methode noch angewandt?

Françoise: Die Art und Weise, ein *Kesa* zu waschen ist sehr wichtig. Früher gab es keine Waschmaschine. Ihr könnt mit der Hand waschen, wenn ihr sicher seid, daß keine Seife in den Nähten bleibt und das Gewicht des Wassers nicht das Gewebe beschädigt, was sehr selten ist. (Es sei denn, ihr habt die Möglichkeit, das *Kesa* zum

Trocken auszubreiten.) Ich ziehe es vor, es in der Maschine mit Feinwaschmittel und im Schonwaschgang zu waschen. Es ist sehr wichtig, das *Kesa* zu waschen, besonders nach einem Sommerlager. Wenn es weiß wäre, würdet ihr euch schämen. Vor allem, wenn es so warm ist und ihr schwitzt, wird der Stoff beschädigt. Daher ist es wichtig, das *Kesa* nach dem Sommerlager zu waschen.

RR: Die traditionelle Methode besteht darin, das *Kesa* mit lauwarmen Wasser und mit Asche zu waschen. Du kannst es versuchen. Die Asche wirkt ein bißchen wie ein Schleifmittel. Jemand in Belgien wäscht *Kesas* mit Panamaholz. Das ist wie Schaum und wäscht sehr gut. Soweit möglich, verwendet etwas, was das *Kesa* nicht angreift.

Wie legt man das Kesa auf den Kopf und wie steckt man es in die Tasche?

RR: Man läßt die Bänder herunterhängen und die Rahmenseite liegt rechts. Bevor man das *Kesa* zum ersten Mal am Tag anlegt, legt man es auf den Kopf und singt 3 Mal das *Dai sai gedda pu ku*. Dann berührt man es mit der Stirn als Zeichen des Respekts. Das Gleiche gilt für das *Rakusu*: die länger Rahmenseite liegt rechts und der rechteckige Stempel, der oben rechts ist, ist oben.

Der Bodhisattva hat ein Rakusu. Geschieht das Kesa-Nähen für die Ordination?

RR: Das Nähen des *Kesa* geschieht für die Ordination des Mönches oder der Nonne. Es ist einem *Bodhisattva* erlaubt, ein *Kesa* zu tragen. Um es zu tragen, muß er es empfangen haben. Diese Erlaubnis sollte eine Ausnahme bleiben. Man muß wirklich einen *Godo* um Erlaubnis bitten. Es ist nicht wünschenswert, daß diese Sitte sich verbreitet. Das *Kesa* ist wirklich das Symbol des Mönchs, der Nonne. Aber es stimmt auch, daß - wie Meister *Deshimaru* sagte - das *Kesa* über alles hinaus geht, über alle Unterschiede. Das *Kesa* umfaßt alles. Im zweiten Vers des *Kesa*-Sutras sagt man: „*muso fukuden e*“, das heißt ‘Gewand des unendlichen Glücks’. *Muso* heißt ‘jenseits aller Formen, jenseits all unserer geistigen Kategorien’. Selbst jenseits von Kategorien wie weltlich, *Bodhisattva* oder Mönch und Nonne. Im Grunde ist es so. Aber um der Tradition der *Sangha* zu folgen - es ist wichtig der Tradition zu folgen -, in dieser Tradition ist das *Kesa* ebenso wie der Kolomo das Gewand des Mönchs. Wenn ihr anfangt, ein *Kesa* zu nähen, dann sagt euch, ihr empfangt es am Tag, an dem ihr zum Mönch ordiniert werdet.

Warum darf das Kesa den Boden nicht berühren, selbst wenn der Boden sauber ist?

RR: Aus Respekt für das *Kesa*. Gleichzeitig ist es eine Übung der Achtsamkeit, der Aufmerksamkeit. Meister *Deshimaru* sagte oft: „In dem Moment, in dem ihr ein *Kesa* tragt, wandeln sich eure Gesten.“ Ihr seid aus Respekt für das *Kesa* verpflichtet sehr achtzugeben. So wird das *Kesa* eine Art Meister, der euch erzieht. Mit einem *Kesa* kann man nicht rennen, man kann nicht die Arme schwenken, denn es hängt schnell runter. Man muß ständig aufpassen und bekommt eine würdevolle Haltung. Haltet die Hände so auf das Sonnengeflecht, vermeidet zu rennen, vermeidet heftige Gesten, vermeidet, es zu beschmutzen. Im Prinzip trinkt man mit einem *Kesa* keinen Alkohol. Man zieht sein *Kesa* aus, bevor man anstößt. Normalerweise raucht man nicht mit *Kesa*, viele Leute vernachlässigen das. Man muß vorsichtig sein, um keine Löcher ins *Kesa* zu brennen.

Das Gleiche gilt für die Sauberkeit des Bodens. Selbst wenn man staubgesaugt hat, sind Tausende Füße über den Boden des *Dojos* gelaufen. Also beschützt man das *Kesa*, indem man darauf achtet, daß es nicht den Boden berührt. Wenn man *Zazen* macht, legt man das gefaltete *Zagu* vor seine Knie, so daß das *Kesa* sich darauf legt. Es lehrt einem die Feinfühligkeit der Gesten und des Geistes. Gestern hatte jemand eine Frage über das Verhalten im Alltag gestellt. Hier ist genau eine Gelegenheit, sich seines Verhaltens bewußt zu werden.

Welche Bedeutung hat das Rakusu oder das Kesa auf dem Kopf?

RR: Respekt. Man legt es auf den höchsten Punkt. Es geht nicht darum, daß unser Kopf so kostbar ist, aber er ist der höchste Teil unseres Körpers. Zum Beispiel legt man zuhause das *Kesa* nicht in eine Schublade oder in einen Schrank, sondern immer auf eine erhöhte Stelle, auf Kopfhöhe. Man legt es auf ein Regal, das zum Altar gemacht wird. Auf einem Bücherregal kann man z.B. einen kleinen Altar einrichten, wo man das *Kesa*, das *Rakusu* hinlegt. Und von Zeit zu Zeit zündet man dort ein Räucherstäbchen an.

Wozu braucht man die Bänder am Kesa?

RR: Damit das *Kesa* hält., Sonst würde es herunterfallen. Es gibt tatsächlich verschiedene Arten von *Kesas*. Die Inder zum Beispiel tragen *Kesas* ohne Bänder. Sie wickeln es so, daß es alleine hält. Sie respektieren das *Kesa* viel weniger als wir. Es ist seltsam, aber als das *Kesa* von Indien nach China, von China nach Japan kam, wurde es mehr und mehr respektiert. In der Regel entartet etwas, wenn man sich von der Quelle entfernt. Aber hier ist es das Gegenteil. In Indien kaufen die Mönche ihr *Kesa* im Supermarkt; es gibt Supermärkte für Mönche. Wer will, kann dort *Kesa* kaufen: „Ich hätte gern 3 *Kesas*.“, und hopp, auf der Nähmaschine genäht. Man trägt das *Kesa* auf sehr sportliche Weise. Man badet sich damit, wobei das *Kesa* gleichzeitig gewaschen wird. Aber was uns Meister Deshimaru lehrte, war der größte Respekt.

Gestern beim Mondo war vor dem Godo ein Zagu ausgebreitet. Soll man sich davor oder darauf knien?

RR: Darauf.

Wenn ein Mönch stirbt, wem werden seine Kesas übergeben?

RR: Entweder seinen Schülern, wenn er welche hatte, oder seinem Tempel, dem *Dojo*, mit dem er verbunden war. In diesem Augenblick können sie jemandem anderen weitergegeben werden. Der Verantwortliche des Tempels, des *Dojos* kann entscheiden, wer eins dieser *Kesas* empfangen soll. Man verbrennt kein *Kesa*. Jedoch läßt man der Familie die *Rakusus* als Erinnerung. Wenn ein Angehöriger der Familie Zazen praktiziert, kann jemand entscheiden, ihm das *Kesa* zu übergeben, einem Bruder, einer Schwester, einem Vater. Das *Rakusu* kann nicht übergeben werden, denn der Name steht darauf.

Welche Bedeutung kann man der Handlung geben, wenn man jemandem ein Rakusu schenkt?

RR: Das hängt davon ab, ob diese Person praktiziert.

Es geht darum, jemanden ein Rakusu zu schenken, der nicht praktiziert, einem Familienangehörigen zum Beispiel.

RR: Ich bin nicht sehr dafür. Man darf das Symbol der Praxis nicht von der Praxis trennen, sonst artet es aus. Das *Kesa*, das *Rakusu* ist das Symbol des Zazen. Wenn sie ein *Rakusu* oder ein *Kesa* jemanden schenken, der nicht praktiziert, was wird dann daraus, welchen Sinn hat das? Jedoch kann man sein *Rakusu* jemanden aus der Familie leihen, der in Schwierigkeiten ist und der den Geist versteht, der es nicht nur als Glücksbringer sieht, der es respektiert. Jemand, mit dem ihr über Zazen, über *Kesas* sprechen könntet, der vielleicht nicht in der Lage ist zu praktizieren, sich ordinieren zu lassen, aber dahin strebt, dem könnt ihr es leihen, der kann es tragen.

Es gibt Babys, die ein Rakusu bekommen.

RR: Das ist so wie eine Taufe. Es entspricht eher dem Wunsch der Eltern, eine Bindung zwischen ihm und ihrer Praxis, der *Sangha* zu schaffen. Es ist der Wunsch der Eltern für ihr Kind. Aber im Buddhismus, im Zen existiert so etwas wie die Taufe eigentlich nicht. Aus dem einfachen Grund, daß man nur mit *bodai shin*, dem Geist der Erweckung praktizieren kann. Man muß sich der Bedeutung der Praxis bewußt sein und das Bedürfnis haben, selbst zu entscheiden sich zu engagieren und Verantwortung zu übernehmen. Ein Baby, ein kleines Kind wird nicht für sich entscheiden, Zazen zu praktizieren. Wenn es darüber bewußt wird, mit 8, 10 oder 15 Jahren, dann kann es entscheiden. Einem Baby ein *Rakusu* zu schenken, zeigt den Wunsch der Eltern, eine Verbindung zu schaffen, einen Kontakt, vielleicht in der Hoffnung, daß es einen Einfluß ausübt, so daß das Kind später praktiziert und ordiniert wird. Denn der Kontakt mit einem *Kesa* beeinflusst den Geist jenseits des Bewußtseins.

Wieviel Zeit braucht man, um ein Kesa zu nähen?

F.: Das hängt davon ab, wieviel Zeit ihr dafür täglich zur Verfügung habt. Ein Jahr, zwei Jahre.. Wenn man den ganzen Tag näht, kann das *Kesa* in einem Monat fertig sein. Es hängt davon ab.

Was das Rauchen beim Kesatragen betrifft, gilt das auch für das Rakusu?

RR: Normalerweise ja, aber man sollte diese Regeln nicht zu strikt sehen. Anfangs hatte Meister *Deshimaru* auch sein *Rakusu* abgenommen und daneben gelegt, bevor er eine Zigarette rauchte, aber nicht systematisch. Normalerweise sollte man es tun. Auch legt man das *Rakusu* ab, bevor man auf die Toilette geht. Dafür gibt es keine Ausnahme. In allen Waschräumen gibt es hier Regale, auf denen man das *Rakusu* und natürlich auch das *Kesa* ablegen kann, bevor man auf die Toilette geht.

Ist es gut, jemanden ein Kesa, ein Rakusu zu schenken, der praktiziert und ordiniert ist?

F.: Es ist wichtig zu verstehen, daß da ein Phänomen der Übermittlung ist. Wenn ihr nähen lernt, übermitteln wir euch diese Unterweisung. Es ist nicht obligatorisch; man kann ein *Rakusu* kaufen oder geschenkt bekommen. Aber ein Geschenk muß mit dem *Fuse*-Geist gemacht werden, ebenso für denjenigen, der empfängt, wie für den, der gibt. Jemandem, der Probleme mit den Augen hat oder so: ja. Ansonsten ist es gut, die Leute dazu zu bringen, es zu lernen.

Das Kesa ist ja das höchste Gewand. Wie kommt es, daß es das Kesa-Buch, das ein wichtiges Buch ist, nur auf französisch gibt?

RR: Wie du weißt, wurde die Übersetzung des Fertigungsteils begonnen. Aber in der Tat ist geplant, es in deutsch und in andere Sprachen zu übersetzen. Im deutschen wurde der technische Teil übersetzt. Das Solinger Dojo hat vorgeschlagen, die Übersetzung des übrigen Teils und die Veröffentlichung zu finanzieren. Es stimmt, man sollte damit weitermachen, in allen Sprachen. Du hast recht.

Die Leute, die ein Rakusu haben, tragen es die ganze Zeit. Muß man es so machen?

RR: Vor allem hier auf der *Gendronnière*, ja. Aber man sollte z.B. vermeiden, es während beschmutzendem *Samu* zu tragen. Es gibt Leute, die stolz darauf sind, vollständig abgetragene *Rakusus* und *Kesas* zu tragen, und damit die großen Töpfe schrubben. Das ist nicht nötig. Es ist besser, es vor Schmutz zu schützen. Im gesellschaftlichen Leben kann man es tragen, wenn es nicht ein zur Schau stellen ist.