

Die Praxis der wahren Wirklichkeit

Kommentare zu Meister Wanshi

Kusen

Von Zen-Meister

Roland Yuno Rech

Frühlingslager Grube Louise, Vorbereitung 5.-9. Mai 2018

Übersetzung: Silvia Leyer

Kontakt: zen.sangha.de@gmail.de

Samstag, 1. Zazen

Konzentriert euch zum Anfang von Zazen völlig auf eure Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt mit den Knien fest auf den Boden. Entspannt gut den Bauch und die Schultern und lasst das Körpergewicht auf das Zafu drücken. Streckt von der Taille aus die Wirbelsäule und den Nacken und drückt den Scheitel des Kopfes in den Himmel. So wird der Körper völlig zwischen Himmel und Erde ausgestreckt. Aber sanft, denn die Haltung darf nie starr werden, sonst wird auch der Geist starr.

Entspannt gut das Gesicht und den Kiefer. Der Blick ruht vor euch auf dem Boden. Vermeidet es, die Augen zu schließen, damit ihr nicht einschlaft. Man muss nicht die Augen schließen, um konzentriert zu sein. Die Konzentration wird erst gestört, wenn wir visuellen Objekten anhaften - nicht nur visuellen Objekten, auch Gerüchen, Geräuschen und Gedanken.

Es ist ganz natürlich, dass während Zazen Gedanken erscheinen. Versucht aber nicht, sie zu verdrängen, sondern bemüht euch nur, ihnen nicht anzuhafte.

Der Mund ist geschlossen, die Zunge liegt am Gaumen. Die Konzentration auf den Kontakt der Zunge am Gaumen hilft dabei, den inneren Dialog anzuhalten. Im Zazen beendet man jedes Gespräch, auch das Gespräch mit sich selbst. Während eines Sesshins beendet man jedes Gespräch mit den anderen. So kann man die wahre innere Stille und einen friedlichen Geist wiederfinden. Dieser Frieden des Geistes kann nur andauern, wenn wir die Anhaftungen an unser Ego aufgeben. Dazu müssen wir dessen Leerheit und dessen Unbeständigkeit beobachten. Indem wir besonders bei der Ausatmung von Augenblick zu Augenblick loslassen, können wir uns mit ihm harmonisieren.

Vergesst auch nicht, euch auf eure Hände zu konzentrieren. Die linke Hand liegt in der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht und die Handkanten berühren den Unterbauch. So bilden die Hände das Mudra *hokkai join*. *Jo* bedeutet *Samadhi*, die große Konzentration. *In* ist das Siegel, das die Wahrheit bestätigt. *Hokkai* ist der Ozean des Dharmas, das heißt die Gesamtheit aller Existenzen.

Wenn man im Zazen gut auf seine Haltung konzentriert ist und auf die Atmung achtet, steigert sich die Konzentration, bis sie den Zustand des *Samadhi* erreicht, die große Konzentration. Dann wird der Geist wie ein weiter Spiegel, der alles widerspiegelt, alle Phänomene, so wie sie sind, ohne sie zu verformen.

Samstag, 2. Zazen

Konzentriert euch während Zazen weiter auf die Körperhaltung, insbesondere auf die senkrechte Haltung des Rückens. Das Kinn ist zurückgezogen, die Schultern sind locker. Folgt eher eurer Atmung anstatt euren Gedanken.

Im Zazen werden wir mit der Funktionsweise unseres Geistes vertraut. Wir können beobachten, wie der Geist dazu neigt, Gedanken anzuhaften. Wenn er einem Gedanken anhaftet, ist der Geist nicht mehr in Kontakt mit der Wirklichkeit des Lebens hier und jetzt. Er erschafft eine virtuelle Welt, die von unseren Wünschen und Abneigungen konditioniert ist, von unseren Ängsten oder Erwartungen, von unseren geistigen Gewohnheiten oder von unserer Neigung, über Sorgen nachzugrübeln. Es ist wichtig, sich rasch über das, was hier und jetzt geschieht, bewusst zu werden. Um zum Kontakt mit der Wirklichkeit hier und jetzt zurückzukehren, müssen wir uns über das Geschehene völlig im Klaren sein und unsere Gedanken loslassen.

Die meisten mentalen Krankheiten wie Neurosen oder Depressionen sind darauf zurückzuführen, dass der Geist der Vergangenheit anhaftet und von Ereignissen des vergangenen Lebens konditioniert wird. Während Zazen können wir dies wahrnehmen und uns darüber bewusst werden. Indem wir die Leerheit unserer Gedanken klar erkennen, wird es uns möglich, sie loszulassen. Dieses Loslassen kann nicht willentlich realisiert werden. Loslassen bedeutet aufzuhören, nach etwas zu greifen. Es bedeutet, die Hand zu öffnen, den Geist zu öffnen, indem man nicht mehr seine Gedanken weiterverfolgt, sondern sie ziehen lässt. Man sieht, wie sie vorbeiziehen, so wie Wolken am Himmel.

Im Zazen wird unser Geist wie der weite Himmel. Manchmal ziehen Wolken auf, und wenn sie vorbeigezogen sind, wird der Himmel wieder klar. Nur weil der weite Himmel die Wolken nicht festhält, können sie ihn durchqueren. Der Himmel hält sie nicht auf. Aufgrund ihrer Unbeständigkeit ziehen sie ganz natürlich weiter und müssen nicht vertrieben werden.

Wenn wir unsere Energie völlig in die Körperhaltung geben und unsere ganze Aufmerksamkeit auf die Atmung richten, wird es uns möglich, unsere Gedanken ziehen zu lassen, ohne ihnen anzuhaften. Bei der Einatmung werden wir völlig dieser Körper und Geist, der einatmet, und bei der Ausatmung werden wir völlig dieser Körper und Geist, der ausatmet. Wir sind eins mit dem Leben dieses Augenblicks. Alle Gedanken, die nichts mit diesem Augenblick zu tun haben, verschwinden. So lassen wir auf natürliche Weise los und können in jedem Augenblick einen frischen und neuen Geist wiederfinden, der bereit ist, das Leben aufzunehmen, so wie es sich einstellt.

Dafür konzentrieren wir uns weiter auf den Körper und achten auf die Atmung. Anfangs müssen wir uns bewusst willentlich anstrengen. Mit der Zeit jedoch gewöhnt man sich an die Praxis, wenn man sie regelmäßig wiederholt, *gyoji*. Dann stellt sich die Konzentration immer natürlicher und ohne Anstrengung ein. Die Zazen-Praxis wird zu einer wahren Freiheit, zu einer Vergegenwärtigung der Freiheit mit einem Geist, der auf nichts verweilt. Es ist der erwachte Geist, der in jedem Augenblick in Harmonie mit der Wirklichkeit des Lebens ist.

Samstag, 3. Zazen

*Abend-Zazen. Die Stunden gehen vorbei.
Der Schlaf ist noch nicht gekommen.
Mehr und mehr wird mir klar,
dass die Bergwälder gut für die Bemühungen auf dem Weg sind.
Das Rauschen des Wildbaches im Tal dringt an meine Ohren.
Das Mondlicht dringt in meine Augen.
Abgesehen davon gibt es keinen einzigen anderen gedanklichen Augenblick.*

Dieses Gedicht ist von Meister Dogen. Er gab ihm den Titel „Das abgeschiedene Leben“. So ist auch unser Leben hier in Grube, abgeschieden von den gewöhnlichen Beschäftigungen, von den Unruhen der Welt. Dieses Dojo hier ist wie ein Bergwald. Es ist der Ort jenseits aller menschlichen Konstrukte, der Ort ohne Trennungen, der Ort, an dem man für die Unterweisungen der Natur empfänglich werden kann.

Sonntag, 1. Zazen

Gebt weiterhin eure ganze Energie in die Haltung. Drückt den Scheitel des Kopfes in den Himmel und die Knie in die Erde. Lasst gut alle Spannungen in den Schultern und im Rücken los. Atmet tief durch die Nase ein und wieder ganz bis zum Ende aus. Praktiziert vollständig, ohne euren Gedanken zu folgen. Kehrt immer wieder zum Körper zurück.

Im Zazen denken wir mit dem ganzen Körper. Das hilft uns dabei, zu erwachen, was bedeutet, die Wirklichkeit zu verstehen. Dazu geben wir all unsere geistigen Konstrukte auf. Es reicht nicht aus, eine Ahnung von der Wirklichkeit zu haben. Worauf es ankommt ist, sich mit ihr zu harmonisieren, indem man einen fließenden Geist verwirklicht, der auf nichts stagniert.

Am Anfang ist die Praxis eine Art Übung, die man bewusst wiederholt und die eine gewisse Anstrengung erfordert. Wenn man längere Zeit praktiziert, wird diese Praxis natürlich. Sie wird Teil unserer natürlichen Funktionsweise, die in Harmonie mit dem Sinn unseres Lebens ist.

Wir sind bereits die Wirklichkeit, die wir suchen. Also können wir aufhören, uns anderswo umzuschauen und stattdessen vertraut mit uns selbst werden. Wir praktizieren nicht die beständige Praxis, *gyoji*, um irgendwo anzukommen, denn in Wirklichkeit sind wir von Anfang an bereits angekommen. Um dies zu realisieren, müssen wir die Funktionsweise des Geistes, der Trennungen schafft, aufgeben. Insbesondere dürfen wir keine Trennung machen zwischen dem, was wir hier praktizieren und dem, was wir uns für später wünschen. Wenn wir hier und jetzt den Geist, der etwas erreichen will, aufgeben, wird die Praxis augenblicklich selber die große Befreiung.

Sonntag, 2. Zazen

Auf diesem Sesshin werden wir gemeinsam der Unterweisung von Meister *Wanshi* folgen. *Wanshi* lebte im 12. Jahrhundert in China und ist ein Meister der Soto-Zen-Schule. Er lebte ungefähr ein Jahrhundert vor Meister *Dogen*, der ihn sehr bewunderte. Meister *Wanshi* lehrte in einem Kloster auf dem Berg Tendo, in dem Meister *Dogen* seinem eigenen Meister, Meister *Nyojo* begegnete. *Wanshi* war Schüler von Meister *Kumu*, der wie Meister *Deshimaru* sehr auf die bewegungslose Zazen-Haltung achtete. Er sagte: „Die Zazen-Haltung muss ebenso stabil sein wie ein Baum.“ Daher kommt der Ausdruck „den Kopf in den Himmel und die Knie in die Erde drücken“. Wie ein Baum ist man fest im Boden verwurzelt und richtet sich zum Himmel auf.

Wenn man sich auf diese bewegungslose Haltung konzentriert, wird der Geist stabil. Er lässt sich nicht von Gedanken oder Emotionen mitreißen, sondern bleibt flexibel wie die Haltung. Dieser Geist lässt fortwährend seine Neigung los, Gedanken aufzugreifen. Ein starrer Geist haftet Gedanken und geistigen Kategorien an. Ein flexibler Geist praktiziert *datsu raku*, loslassen, in einer kaum wahrnehmbaren Bewegung. So bleibt er offen wie die Hände in der Haltung von *hokkai join*, dem Mudra von Zazen.

Meister *Wanshi* erwachte, als er einen Satz aus dem *Avatamsaka-Sutra* hörte. „Die Augen, die uns von unseren Eltern gegeben wurden, können dreitausend Welten betrachten.“ Hierbei handelt es sich natürlich um die Augen der Weisheit, um den weiten Blick von Zazen, der keinen besonderen Punkt fixiert, sondern alles umfasst. Daher spricht man auch vom weiten Geist Buddhas, der aus dem weiten Blick hervorgeht, dem Blick der Intuition, der keinen Gegensatz schafft zwischen klein und groß oder nah und fern.

Als *Wanshi* Meister *Tanka Shijun* begegnete, fragte ihn dieser: „Was ist dein wahres Selbst, vor dem *Kalpa* der Leere?“ Das heißt weit, weit vor deiner Geburt. Anders gesagt: Was ist das Wesentliche deiner Existenz, die nicht von Geburt und Tod begrenzt ist? Dies ist das wahre Koan unserer Praxis.

Wanshi antwortete: „Ein Frosch am Grunde des Brunnens verschluckt den Mond. Um Mitternacht leihe ich mir keine Laterne aus.“

Tanka Shijun schlug ihn und sagte: „Du sagst, du leihst nichts aus?“ Und *Wanshi* erwachte.

Tanka fragte daraufhin: „Warum sagst du nichts?“ *Wanshi* antwortete: „Heute habe ich Geld verloren und wurde bestraft.“ *Tanka* sagte abschließend: „Ich habe keine Zeit, dich zu schlagen“. Anders gesagt: ich muss dich nicht schlagen.

Chinesen mochten gerne diese Art Mondo. Hier im Zazen sind wir wie ein Frosch am Grunde des Brunnens. Wir sehen nur das, was um uns herum ist. Gleichzeitig können wir aber den Mond verschlucken, denn im Zazen verschwindet der Geist, der Trennungen schafft. Am Grunde unseres Brunnens sind wir von nichts getrennt. Wir sitzen vor der Wand und sind in Einheit mit dem ganzen Universum, nah oder fern.

Wer den Geist aufgibt, der nah und fern gegenüberstellt, braucht nicht einmal mehr den Mond verschlucken, denn der Mond kommt zu ihm. Jeder kann dies verwirklichen.

Manchmal leiht man eine Laterne aus, wenn man die Unterweisungen der anderen studiert. Aber im Zazen können wir von unserer eigenen Laterne beleuchtet werden. Dann ist es nicht mehr nötig, irgendetwas auszuleihen. Und selbst wenn man Geld verliert, ist man nicht arm.

Montag, 1. Zazen

Wenn wir Zazen praktizieren, hören wir auf, allen möglichen äußeren Dingen nachzugehen. Wir richten das Licht des Bewusstseins nach innen. Wer schon länger praktiziert, hat manchmal den Eindruck, viel mehr Illusionen als vorher zu haben. Das liegt nur daran, dass unser Geist klarsichtiger geworden ist. Wir nehmen schneller wahr, wie Anhaftungen entstehen.

Einige Menschen hören daraufhin mit der Praxis auf, weil sie den Eindruck haben, Rückschritte zu machen. Zu diesem Phänomen sagte Kodo Sawaki: „Die Dunkelheit des Schattens der Pinien hängt von der Helligkeit des Mondes ab.“

Umso klarer unser Geist wird, desto sichtbarer sind unsere Schatten. All das, was wir selbst an uns ablehnen, was wir an uns nicht sehen wollen, wird sichtbar. Wenn man diese Schatten jedoch mit dem Licht des *hishiryō*-Bewusstseins von Zazen weiter beleuchtet, lösen sie sich von selbst auf. Im Grunde haben sie keine feste Substanz, sie sind nur wie Wolken, die über den Himmel ziehen. Einige Wolken sind größer oder schwerer, aber am Ende ziehen alle vorbei.

Was während Zazen durch unseren Geist zieht, sind nur geistige Projektionen. Sie haben keine beständige Existenz. Das, was im Grunde wirklich existiert, nannte Meister Wanshi „das Feld der unbegrenzten Leerheit“.

Diese Leerheit leuchtet. Sie existiert seit jeher. Alle Phänomene unseres Lebens gehen aus ihr hervor. Zazen ermöglicht es uns, zu diesem Ursprung zurückzukehren, von dem wir nie getrennt waren. Wenn man auf das achtet, was in jedem Augenblick erscheint, erscheint nichts mehr.

Unsere Gedanken sind wie Diebe. Sie fliehen, wenn man sie erkennt. Sie fliehen sogar, bevor man sie erkennt. Daher ist es nicht nötig, sie zu bekämpfen. Wir müssen uns einfach immer völlig darüber bewusst sein, was geschieht, aufmerksam auf das, was von Augenblick zu Augenblick erscheint und verschwindet. Anders gesagt, wir müssen in Kontakt mit dem wahren Leben eines jeden Augenblicks bleiben und dürfen uns nicht von unseren Gedanken missbrauchen lassen.

Unsere Gedanken sind im Grunde nur geistige Konstrukte. Sie sind nützlich, um die Phänomene des Alltags zu bewältigen. Wenn wir ihnen aber zu lange nachhängen, werden sie zu einer Quelle von Illusionen. Das Erwachen besteht nicht darin,

Gedanken auszulöschen und noch weniger darin, der Leerheit anzuhängen. Es besteht einfach darin, das, was geschieht, zu erhellen und die Phänomene unseres Lebens zu beleuchten. Letzten Endes werden wir von ihnen durch das Licht der Leerheit beleuchtet.

So wie Meister Wanshi sagte: „Das Feld der unbegrenzten Leerheit ist leuchtend. Es existiert seit jeher.“ Wir haben viel zu oft den Kontakt mit diesem Ursprung verloren. Zazen ermöglicht es uns, diesen Kontakt wiederherzustellen.

Montag, 2. Zazen

Was macht ihr während Zazen?

Meister Wanshi sagte: „Zazen zu praktizieren heißt, alle Neigungen, die wir uns angeeignet haben, zu läutern.“ Indem wir die Praxis wiederholen, werden diese geistigen Konstrukte weggefegt. Das ermöglicht es, wie Wanshi sagte, endlich im Kreis des Lichts und der Klarheit zu verweilen.

Deshalb kehren wir ständig zur Konzentration auf die Atmung zurück. Die Aufmerksamkeit auf die Atmung bringt uns ganz natürlich zum Hier und Jetzt, ohne mit dem Verstand kämpfen zu müssen. Unsere Gedanken scheinen dann unwirklich zu sein, fremd demgegenüber, was wir hier und jetzt leben. Sie mit dem Verstand bekämpfen zu wollen, verstärkt nur die Unruhe im Geist.

Im Zazen begnügen wir uns damit, einfach nur zu sitzen. Wir hören auf, Unruhe im Geist zu erzeugen. Unsere Sorgen verschwinden, und selbst wenn sie zurückkehren, erkennen wir ihre Leerheit.

So verwirklicht sich während Zazen eine Freiheit, die von nichts abhängt. Man könnte glauben, dass diese Freiheit von Zazen von der Praxis abhinge. Aber tatsächlich werden wir selbst zur Praxis, also können wir nicht von ihr abhängen. Wir sind die Praxis.

Der Geist, der keine Dualität schafft, hängt von nichts ab. Er begnügt sich damit, einfach zu sein.

Montag, 3. Zazen

Ein berühmtes Gedicht von Meister Dogen. Es heißt „Das ursprüngliche Gesicht“.

*Im Frühling, die Kirschblüten,
Im Sommer, der Ruf des Kuckucks,
Im Herbst, der strahlende Mond,
Im Winter, der eisige Schnee.
Wie rein und klar die Jahreszeiten sind.*

Dienstag, 1. Zazen

Konzentriert euch während Zazen weiterhin auf eure Körperhaltung und eure Atmung. Streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken. Drückt den Himmel mit dem Scheitel des Kopfes und die Erde mit den Knien. Wer immer wieder zu den wichtigen Punkten der Praxis zurückkehrt, bleibt an der Quelle von all den Phänomenen, die erscheinen.

Der klare Blick auf das, was von Augenblick zu Augenblick erscheint, hilft uns dabei, Anhaftungen zu vermeiden. Wir begnügen uns einfach damit, das, was auftaucht, zu erkennen. Sehen, ohne den visuellen Objekten anzuhafte. Hören, ohne den Tönen anzuhafte. Denken, ohne den Gedanken anzuhafte. Gleichzeitig sind wir uns dieser Gedanken völlig bewusst. Dann kommt und geht alles, ohne Spuren zu hinterlassen, wie Meister Wanshi sagte. Alles wird reflektiert wie in einem Spiegel, den nichts verdunkeln kann.

Unser Geist harmonisiert sich mit allen Phänomenen, denn wir versuchen nicht, sie zu ergreifen. Wir respektieren ihren unbeständigen, unfassbaren Charakter und versuchen nicht, das eine oder andere auszuwählen oder abzuweisen. Genauso wie die Hände im Zazen bleibt der Geist völlig offen. Er ergreift nichts, er unterscheidet nicht, er hat keine Absichten, *mushin*. So können wir den wahren Frieden des Geistes finden.

Wanshi fügte hinzu: „Endlich könnt ihr euch ausruhen.“ Viele Menschen sind sehr müde aufgrund ihrer Arbeit, ihrer Lebensbedingungen, ihrer Verpflichtungen, ihrer Anhaftungen. Mit weniger Anhaftungen kann man dieselben Tätigkeiten ausführen, ohne zu ermüden. Man kann mit Leichtigkeit handeln, ohne an einem Ergebnis zu haften.

Dazu sagte Wanshi: „Wenn ihr so weitermacht, könnt ihr die ganze Versammlung leiten.“ Denn im Grunde sucht jeder den Ort, an dem der Geist in Frieden ist. Es ist der Ort, an dem sich die Gedanken klären, wenn man sich in Stille hinsetzt. Dort, wo man ganz in Ruhe spazieren gehen kann.

Dienstag, 2. Zazen - Mondo

Frage 1: *Als ich auf der Gendronnière bei einer Ango-Einführung war, haben wir uns mit unserem Mönchsname angeredet. Da ich bislang immer der Meinung war, dass der Mönchsname nicht offiziell benutzt wird, habe ich dort nachgefragt, aber keine richtige Antwort bekommen. Meine Frage lautet, welchen Ordinationsnamen soll ich gebrauchen, wenn ich den Namen öffentlich führen will? Und wird er vor oder nach dem Vornamen gesetzt?*

Roland Rech: In unserer Schule empfahl uns Meister Deshimaru, unseren Bodhisattva-Namen zu benutzen, und wir setzen den ihn vor den Familiennamen. Wenn ich zum Beispiel eine E-Mail an die *Sotoshu* unterschreibe, schreibe ich Yuno Rech. Manchmal schreibe ich Roland Yuno Rech, weil viel Leute mich unter meinem Vornamen kennen. Meister Deshimaru sagte, dass der Mönchsname *dogo* ist, das heißt, ein Name, der erst nach dem Tod benutzt wird. In der Soto-Tradition ist *dogo* jedoch ein anderer Name. Für Mönche benutzt man nicht den Bodhisattva-Namen, das gibt es dort nicht. Wenn man sich bei der *Sotoshu* registrieren lässt, muss man wählen, unter welchem Namen man registriert werden will. Für sie ist es der Mönchsname. Ich bin bei der *Sotoshu* als Yuno registriert, dort hält man ihn für meinen Mönchsname. Mein eigentlicher Name als Mönch, Taisan, wird dort nicht benutzt. Vielleicht nennt man mich nach meinem Tod Taisan Yuno, aber im Moment ist es Yuno.

F. 1: *Also ich muss auf dem Zettel der Sotoshu nachgucken, unter welchem Namen ich registriert bin?*

R. R.: Du brauchst nicht nachgucken. Du kannst mich fragen, weil es in meinem Computer steht. Normalerweise solltest du ihn gewählt haben.

F. 1: *Ich habe ihn nicht gewählt, ich wurde nicht gefragt.*

R. R.: Dann schaue ich nach, unter welchem Namen du registriert wurdest. Wahrscheinlich ist es der Bodhisattva-Name, aber ich bin mir nicht sicher. Ist das so wichtig?

F. 1: *Nein, ich wunderte mich nur, dass das dort so gehandhabt wurde.*

R. R.: Auf der Gendronnière läuft bei der Einführung ins *Ango* alles ab wie in einem japanischen Tempel. Das ist das Ziel dieser Einführung. In den japanischen Tempeln spricht man sich mit Mönchsname und nicht mit weltlichen Namen an. Ich mag das nicht besonders, weil ich es etwas künstlich finde. Vielleicht kann man das für Menschen verstehen, die ganz im Kloster leben, aber weniger für uns, die ein Leben in der Gesellschaft führen. In der Gesellschaft heiße ich Roland Rech, und dort heiße ich Yuno. Ständig zwischen den Namen zu wechseln finde ich seltsam. Wenn man mich im Zen fragt, wie man mich nennen soll, sage ich, nennt mich Roland. Auch will

ich nicht, dass man mich Meister nennt. Ich denke, es ist wichtig, einfach zu bleiben. Titel zu benutzen oder sich mit Namen auszuschnücken ist eine Illusion.

Frage 2: *Heute Morgen hast du im Kusen gesagt, dass viele Menschen müde sind aufgrund ihrer Lebensweise auf der Arbeit, in der Familie und vor allem aufgrund ihrer Anhaftungen. Doch haben wir alle Aufgaben und Verpflichtungen in unserem Leben, das ist normal. Aber was kann man tun, um nicht zu ermüden? Man kann doch nicht alles fallenlassen.*

R. R.: Der heutige Trend in der Welt ist, ein Maximum an Arbeit von einem Minimum an Personal erledigen zu lassen. Früher, vor ungefähr dreißig Jahren in Indien war das andersherum. An eine Arbeit, die von einer Person erledigt werden konnte, setzte man drei oder vier Personen. Die Menschen wurden schlecht bezahlt, aber die Arbeitslosigkeit war gering, und jeder hatte ein wenig Geld. Im Westen, in Amerika, in Europa oder vielleicht auch überall, versucht man heute, die Produktion mit einem Minimum an Personal zu erledigen, vielleicht um gegen die Konkurrenz anzukämpfen, die von den aufsteigenden Ländern ausgeht, die für wenig Geld produzieren, oder nur um den Gewinn zu maximieren. Das Gesetz des Profits regiert und nicht nur in kapitalistischen Unternehmen, sondern überall, auch in Krankenhäusern und in der Verwaltung, einfach weil die Regierungen nicht verschuldet sein wollen. Dann muss man eben das Personal und die Ausgaben reduzieren.

Eine Lösung wäre, die Gehälter zu verringern, aber stattdessen verringert man die Anzahl der Angestellten. Und diejenigen, die eine Stelle haben, machen oft die Arbeit für zwei. Wenn ein Kollege krank wird oder in Rente geht, wird er nicht ersetzt. Das ist überall so. Das stimmt, das muss schwierig sein. Als ich arbeitete, war das noch nicht so. Ich glaube, dass es heute wirklich schwierig ist, dem Druck zu widerstehen, der dadurch entsteht.

Ich denke, dass es eine zusätzliche Ursache für Druck gibt. Es ist der Druck, den man sich selber macht, um sich hervorzuheben, um zu zeigen, dass man leistungsfähig ist und vielleicht befördert werden will. Beruflicher Ehrgeiz führt oft dazu, dass man sich selbst unter Druck setzt. Dagegen kann man was machen. Man kann mit einer gewissen Weisheit handeln und kundtun, dass man einen bestimmten Arbeitsrhythmus braucht, um seine Arbeit weiterhin dauerhaft gut zu erledigen, und es daher keinen Sinn macht, doppelt so viel zu fordern. Es ist ein wenig riskant, denn wenn der eigene Chef selber von seinem Chef unter Druck gesetzt wird, könnte man damit seine Arbeit aufs Spiel setzen.

Die Selbständigkeit ist eine Lösung, die viele Menschen angehen, insbesondere in der *Sangha*. Man wird sein eigener Chef und arbeitet unabhängig. Natürlich begegnet man dadurch wieder anderen Schwierigkeiten und einem anderen Druck.

Der hauptsächliche Grund für Stress auf der Arbeit ist die Anhaftung an ein Bild, dem man entsprechen will, als jemand, der leistungsfähig ist. Und die Hierarchie benutzt dies, um die Leute anzutreiben. Man muss eine Fähigkeit des intelligenten

Widerstands entwickeln, um gut mit der Situation umzugehen. Aber ich glaube, das ist nicht einfach. Was denkst du darüber?

F. 2: Da sind die Bedingungen in der Gesellschaft, der Druck, der ausgeübt wird, nicht nur bei der Arbeit, sondern es gibt viele Faktoren. Selbst wenn man sich widersetzt und entscheidet, weniger zu arbeiten, hat dies zur Folge, dass anderen mehr arbeiten müssen.

R. R.: Wir leben in einer etwas verrückten Gesellschaft. Da habe ich keine Lösung. Es ist ein politisches Problem, denn wir leben in einer Welt ohne Grenzen. Selbst wenn ein Land entscheidet, das System zu ändern, wird es nicht funktionieren, denn es muss auch konkurrenzfähig mit den Nachbarländern bleiben. Es ist eine schwierige Zeit, denke ich. In Frankreich haben sich viele Menschen umgebracht, weil sie zu viel Druck hatten. Manche haben sich sogar am Arbeitsplatz umgebracht. Das hat zumindest das Bewusstsein für eine Krise, für die ernste Situation geweckt. Die Führungsmethoden sind daraufhin ein wenig milder geworden.

Die Übertreibung dieses Systems führt sowieso dazu, dass es nicht funktionieren kann. Und ich hoffe, dass wir wieder zu einem Gleichgewicht zurückkehren. Es gibt auch mehr und mehr Unternehmen, die sich darum kümmern um die geistige Gesundheit und die Ausgeglichenheit ihrer Mitarbeiter. Sie haben erkannt, dass es letztlich kontraproduktiv ist, wenn man jemanden wie eine Zitrone zu sehr ausquetscht. Man findet sich mit deprimierten Mitarbeitern wieder, die nicht motiviert sind, um gut zu arbeiten, was zu einem Resultat führt, das im Gegensatz zu dem steht, was man sucht. Wir müssen hoffen, dass wir wieder zu einer ausgewogenen Situation finden. Ich denke, die Menschen, die sich dessen bewusst sind, auf der Arbeitsstelle zu eine Art Meinungsbildner werden sollten, die protestieren und versuchen, etwas zu verändern.

Was ich heute früh gesagt habe, wurde von der Unterweisung Wanshis inspiriert. Zu seiner Zeit gab es dieses Problem nicht. Er wies einfach daraufhin, dass Anhaftungen Druck erzeugen, und das gilt für jedes Zeitalter. Wer etwas aus einer Anhaftung heraus tut, setzt sich selber unter Druck, was letztlich sehr ermüdend ist. Wenn der Geist *mushotoku* ist, das heißt, wenn er nicht zu sehr einem Resultat anhaftet und man seine Aufgaben so gut wie möglich aber ohne Anhaftung erledigt, kann man mit einem viel leichteren, fließenden Geist handeln. Dann setzt man sich selber viel weniger unter Druck. Um derart handeln zu können, muss man einen gewissen Grad von Loslösung haben. Oft jedoch stellt man sich selber eine Falle, und das wollte Wanshi betonen.

Dienstag, 3. Zazen

Ein weiteres Gedicht von Meister Dogen, das dem vorherigen ähnelt. Ich überlasse es euch, den Unterschied wahrzunehmen.

*Wenn ich im Frühling die Blüten des Kirschbaums sehe,
im Herbst die scharlachroten Blätter,
und im Winter den weißen Schnee,
bin ich unfähig, eine Anziehung zu erklären, die nie endet.*

Mittwoch, 1. Zazen

Während Zazen machen wir nichts Besonderes. Wir begnügen uns damit, einfach nur zu sitzen, ruhig durch die Nase zu atmen und alle Gedanken vorbeiziehen zu lassen. Wir versuchen nicht, eine Leere in unserem Geist zu erzeugen. Wir begnügen uns damit, das zu praktizieren, was Meister Wanshi „die wahre Wirklichkeit“ nannte.

Die wahre Wirklichkeit hier und jetzt ist, einfach zu sitzen, den Blick nach innen gerichtet, ohne einem Gedanken anzuhafte. „Wenn ihr das verwirklicht“, sagte Wanshi, „werdet ihr nicht mehr von äußeren Bedingungen getrieben werden.“ Das heißt, getrieben von den Winden, die den Geist aufregen, wie zum Beispiel der Suche nach Ehre, Rang oder Profit, nach Zuspruch von anderen. All das hält nur einen Zyklus des Leidens im Gang. Und wenn man diesen Geist in die Zazen-Praxis einbringt, indem man einen besonderen Zustand sucht und somit Schmerzen oder Gedanken, die auftauchen, hasst, weil man sie als Hindernis zu einem guten Zazen betrachtet, dann pflegt man nur den Geist des Auswählens und Abweisens. Es ist besser, das zu empfangen, was erscheint, so wie es ist. Egal ob Gefühle oder Gedanken, wir sehen sie so, wie sie sind, wie Blasen, die auf der Oberfläche des Wassers erscheinen.

Die wahre Wirklichkeit praktizieren bedeutet, nicht einer Vorstellung von einer besonderen Wirklichkeit anzuhafte, die jenseits der Phänomene existiert. Wir begnügen uns damit, die Phänomene so zu sehen, wie sie sind, einfach Phänomene, nichts Besonderes. „Dann ist dieser leere Geist weit offen und beleuchtet auf subtile und richtige Weise“, sagt Wanshi.

Wenn man diese Unterweisung empfängt, könnte man denken, man müsse wirklich einen leeren Geist haben. Aber leer wovon? Dieser leere Geist ist weit offen. Er ist leer von allen geistigen Kategorien, und genau aus diesem Grund kann er klar leuchten. Es ist vergleichbar mit Glühbirnen, die leuchten, weil man in ihrem Innern ein Vakuum erzeugt hat. Wenn Luft in die Glühbirne eindringt, leuchtet sie nicht mehr. Das Gleiche passiert, wenn wir die Winde unserer Wünsche und Abneigungen in unseren Geist eindringen lassen.

Wir dürfen dieser Leere aber auch nicht anhafte, denn alles, was unseren Geist durchquert, ist in Wirklichkeit ohne Substanz. Wir brauchen keine Leere erzeugen. Wir müssen sie einfach als die wahre Natur aller Dinge erkennen.

Den Phänomenen, die im Zazen erscheinen, anzuhafte, ist eine Illusion. Aber der Leere oder irgendeinem Prinzip anzuhafte, ist nicht das wahre Erwachen. Man ersetzt

nur eine Illusion durch eine andere und glaubt, die Wahrheit erfasst zu haben. Dabei schließen wir nur die Wirklichkeit in unsere Kategorien ein.

Während Zazen ist es besser, jede bewusste Absicht aufzugeben. Auch dürfen wir dem Loslassen nicht anhaften. Dies ist die Bedeutung von *gyate*, *gyate* am Ende des *Hannya Shingyo*. Immer wieder darüber hinausgehen und noch weiter darüber hinaus, über jeden Stillstand und jede Anhaftung hinaus. Dann lässt der weite Geist die Verwirrung zurück und geht wirklich über unsere gewöhnlichen Verhaltensweisen hinaus. Dann verwirklichen wir das Selbst, das nicht von Illusionen oder Emotionen beherrscht wird. Das soll nicht heißen, ohne Emotionen zu sein, sondern, von ihnen nicht beherrscht zu werden.

Anders gesagt, behaltet immer einen freien Geist.

Mittwoch, 2. Zazen

In Zazen ist es wichtig, einen stillen Geist zu wiederzufinden, der weder von Gedanken noch Emotionen bewegt wird, nicht einmal von Gedanken über Zen. Das Sesshin ist eine Gelegenheit, unseren Geist ganz natürlich von allen geistigen Erzeugungen zu leeren. Meister Wanshi sagte: „So bekommt der Geist Raum und wird zufrieden.“

Das heißt, er ist zufrieden mit dem, was gerade ist. Einfach in diesem Dojo sitzen, mit dieser Sangha, in dieser Haltung, mit dieser Atmung. Wenn wir wirklich mit dieser Praxis in Einheit sind, brauchen wir dann noch etwas anderes? Nichts anderes zu brauchen bedeutet, völlig zufrieden zu sein, zufrieden mit dem, was ist.

Selbst wenn ihr glaubt, dies verstanden zu haben, dürft ihr auch diesem Gedanken nicht anhaften. Macht einfach weiter mit dieser Praxis, die es ermöglicht, diesen weiten, zufriedenen Geist zu verwirklichen.

Meister Wanshi empfahl, das Selbst zu verwirklichen, das nicht von den Emotionen eingenommen ist. Das bedeutet nicht, die Emotionen zurückzuweisen, sondern in der Lage zu sein, eine Emotion zu empfinden, ohne sich von ihr in Besitz nehmen zu lassen. Das heißt, einen Geist zu behalten, der immer größer und weiter ist als das, was ihn durchquert. Anders gesagt, unser Geist geht immer über das hinaus, was er enthält, so wie der Himmel, der immer größer ist als die Wolken, die Sonne, der Mond oder die Sterne.