

# **Praxis und Verwirklichung**

Mündliche Unterweisung (Kusen)

von Zen-Meister

**Roland Yuno Rech**

Sesshin in der Grube Louise,  
28. – 30. September 2018

Übersetzung: Silvia Leyer

Kontakt: [zen.sangha.de@gmail.de](mailto:zen.sangha.de@gmail.de)

## Freitag, 1. Zazen

Konzentriert euch im Zazen von Anfang gut auf eure Haltung. Neigt das Becken nach vorne und drückt mit den Knien fest auf den Boden. Wenn euer Zafu die richtige Höhe hat und ihr auf der inneren Hälfte des Zafus sitzt, sollte die Neigung des Beckens nicht anstrengend sein. Ihr seid dann gut im Boden verwurzelt.

Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken, so, als wolltet ihr den Scheitelpunkt des Kopfes in den Himmel drücken. Lockert gleichzeitig die Spannungen im Rücken und in den Schultern. Zieht das Kinn zurück, ohne dass der Kopf nach vorne fällt. Konzentriert euch auf die richtige Spannung eures Körpers. Die Haltung muss immer in die Höhe ragen. Dafür ist es nötig, viel Energie in den Nieren zu haben, denn die Wirbelsäule wird ausgehend von der Nierengegend gestreckt. Dieser Bereich darf aber nicht zu sehr angespannt sein. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Lockerung zu finden. Dies ist eine Gelegenheit, sich seines Körpers bewusst zu werden und Körper und Geist wieder zu vereinen.

Das Gesicht ist entspannt, besonders der Kiefer und die Stirn. Auch der Blick ist entspannt. Er ruht einfach vor euch auf dem Boden. Vermeidet es, die Augen zu schließen. Man braucht nicht die Augen schließen, um konzentriert zu sein. Es reicht aus, sich einfach nicht von den visuellen Objekten ablenken zu lassen. Dazu dürfen wir ihnen nicht anhaften. Einfach nur sehen, was da ist, ohne Kommentare, einfach das.

Das Gleiche gilt für unsere geistigen Konstrukte. Während Zazen tauchen alle möglichen Phänomene im Bewusstsein auf, Gedanken, Empfindungen, Emotionen, Erinnerungen. In dem Moment, in dem diese Phänomene erscheinen, sind wir uns ihrer einen Augenblick lang bewusst. Doch konzentrieren wir uns sogleich wieder auf die Haltung und die Atmung und lassen die Gedanken vorbeiziehen. Emotionen, Empfindungen, Wahrnehmungen, alles lassen wir vorbeiziehen, ohne sie zu unterdrücken oder beseitigen zu wollen. Es reicht aus, ihnen nicht anzuhängen. Dazu richten wir unsere ganze Aufmerksamkeit, unsere ganze Energie auf die Körperhaltung.

Anstatt den Gedanken zu folgen, folgen wir der Bewegung der Atmung. Wir neigen dazu, uns von unseren Gedanken irgendwo anders hinziehen zu lassen, aber unser Körper ist immer ganz genau hier. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit zurück zum Körper bringen, kehren wir hierhin zurück, in dieses Dojo, in diese Zazen-Haltung. Dann sind wir ganz präsent im Hier und Jetzt, genau jetzt dank der Atmung, die immer jetzt stattfindet.

Während wir atmen, können wir all diese Gedanken loslassen und am Ende der Ausatmung zum Nullpunkt der völligen Leerheit zurückkehren. Aber rasch erscheinen wieder neue Gedanken. Wir beobachten sie einen Augenblick lang und lassen sie vorbeiziehen, indem wir immer wieder zur Körperhaltung und zur Atmung zurückkommen, ohne sie jedoch zu bekämpfen. Gedanken gehören auch zu unserer

Wirklichkeit hier und jetzt. Es reicht aus, sich ihrer bewusst zu werden und ihnen nicht anzuhaften. So können wir eine große Freiheit des Körpers und des Geistes erfahren. Alle Spannungen in Körper und Geist werden gelöst. Körper und Geist finden ihre Geschmeidigkeit wieder. Auf diese Weise harmonisieren wir uns mit der kosmischen Ordnung, wo absolut alles unbeständig ist. Daher achten wir darauf, auf nichts zu verweilen.

## **Freitag, 2. Zazen**

Lasst euch während Zazen nicht in die virtuelle Welt eurer Gedanken hineinziehen. Folgt nicht eurer Vorstellungswelt. Kehrt ständig zur Wirklichkeit des Lebens hier und jetzt zurück, indem ihr euch auf die Haltung eures Körpers konzentriert. Streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken, lockert die Schultern und entspannt den Bauch.

Auf einem Sesshin kann man lernen, mit sich selbst völlig vertraut zu werden. Jeder Moment des Tages, jede Handlung ist eine Gelegenheit, uns zu konzentrieren und Körper und Geist in Einheit zu bringen mit dem, was wir tun. Dies gilt nicht nur für die sitzende Haltung, sondern auch für die Atmung. Während der Einatmung sind wir völlig ein Körper und Geist, der einatmet. Nicht nur mit den Nasenlöchern, sondern mit der Gesamtheit des Körpers, so als wollten wir den ganzen Himmel einsaugen. Während der Ausatmung sind wir völlig ein Körper und Geist, der ausatmet. Wir atmen bis zum Ende aus. Macht die Dinge nicht nur halb, sondern ganz. So kann sich die wahre Natur unseres Lebens völlig verwirklichen.

Diese Konzentration setzt sich in der Bewegung fort, wenn wir gehen, wenn wir essen, wenn wir Samu machen, wenn wir uns ausruhen. In jedem Augenblick des Lebens sind wir immer ganz da. Keine Handlung ist edler als eine andere. Tee trinken und Reis essen, das ist der Geschmack, der vom Soto-Zen weitergegeben wurde durch die völlige Konzentration auf alle Gesten des täglichen Lebens.

*Hyakujo* wurde gefragt, was die Essenz seines Erwachens sei. Er antwortete: „Wenn ich Hunger habe, esse ich. Wenn ich müde bin, schlafe ich.“ Damit drückte er die Rückkehr zu seinem wahren Normalzustand aus.

Unser Geist ist oft viel zu kompliziert. Denn wir sind unzufrieden mit unserem Leben und haben den Eindruck, dass uns etwas fehlt, um glücklich zu sein. Also stellen wir uns alles Mögliche vor und suchen danach. Da uns die moderne Zivilisation uns vielerlei Aktivitäten und Produkte anbietet, sind wir zerstreut.

Zazen praktizieren bedeutet, sich hier und jetzt wieder zu zentrieren, Körper und Geist völlig in Einheit zu bringen und ganz präsent im Leben eines jeden Augenblicks zu sein. Dabei erkennen wir, dass uns nichts fehlt, denn unser Glück hängt nicht von dem ab, was wir haben, was wir besitzen, sondern von unserer Seinsweise in Harmonie mit dem Dharma.

Zazen harmonisiert uns mit dem Dharma, mit der Unbeständigkeit, indem es uns ermöglicht, einen Geist zu verwirklichen, der auf nichts verweilt. Unser Geist wird klar.

Wir können in uns hineinschauen und deutlich sehen, dass es nichts in uns gibt, das Substanz hat. Es gibt nur Beziehungen und wechselseitige Abhängigkeiten.

Dann sind wir nicht mehr in unserem Ego eingeschlossen. Körper und Geist öffnen sich zur Wirklichkeit unserer völligen Einheit mit allen Wesen des Universums. Es ist die waagerechte Dimension unserer Existenz. Gleichzeitig drücken wir den Kopf in den Himmel und die Knie auf die Erde und sind hier und jetzt völlig präsent. Das ist die senkrechte Dimension des Lebens, jenseits der Zeit, die vorbeigeht. Jeder Augenblick ist die Ewigkeit. Er wird nicht zum nächsten Augenblick, er wird völlig gelebt, so wie er ist, einzigartig.

### **Freitag, 3. Zazen**

Wer anfängt, Zazen zu praktizieren, hat im Allgemeinen eine bestimmte Motivation, zum Beispiel erwartet er, Wohltaten oder Verdienste durch diese Praxis zu erlangen. Einige versuchen, den Stress im Alltag zu beruhigen, andere versuchen, ihre Gesundheit zu verbessern, mehr Energie oder einen friedlichen Geist zu bekommen. Es ist ganz normal, solch eine Motivation zu haben. Sie ermöglicht uns, mit dieser Praxis zu beginnen und Anstrengungen aufzubringen, um sie fortzusetzen.

Praktiziert man jedoch weiter mit dieser Absicht, etwas für sich selbst zu erlangen, wird die Praxis vergiftet. Die Absicht verhindert, dass es eine wahre Praxis der Befreiung wird, denn das ist der Sinn der Zen-Praxis, so wie sie Buddha Shakyamuni unterwiesen hat. Ihm ging es darum, alle Wesen von ihren Leidensursachen zu befreien.

Die Gier, der Wunsch, etwas erhalten zu wollen, wird oft zu einer Ursache von Leiden. Wir fangen an, das zu hassen, was uns daran hindert, das zu bekommen, was wir uns wünschen. Und selbst wenn wir das Objekt unserer Wünsche erlangen, stellen wir oft fest, dass wir immer noch nicht zufrieden sind. Das bedeutet, dass die wahre Zufriedenheit in unserem Leben nicht das Ergebnis von etwas ist, das wir erlangt haben.

Der wahre Frieden des Geistes stellt sich ein, wenn wir uns in Einklang mit unserer wahren Buddha-Natur bringen können, indem wir den Bewusstseinszustand von *hishiryo* verwirklichen. Es ist der Geist, der nicht unterscheidet, der keine Trennungen oder Gegensätze schafft, der weite Geist, der alles umfasst, so wie der weite Himmel, der nicht von vorbeiziehenden Wolken gestört wird.

Der Sinn unserer Praxis ist, zu unserer wahren Natur zu erwachen, nicht nur durch ein Verständnis, sondern durch Verwirklichung. Verwirklichung bedeutet, dass unser Körper und unser Geist völlig in Einklang mit unserer wahren Natur funktionieren. Wenn wir in jedem Augenblick eins mit der Praxis sind, ist diese Praxis wirklich Satori. Die Praxis ist kein Mittel, um irgendwo anzukommen oder etwas zu erreichen, sondern die rechte Seinsweise, ohne Hintergedanke, ohne Berechnung.

Manchmal heißt es, Soto-Zen sei die Praxis von *shikantaza*, während Rinzai-Zen die Praxis der Koans sei, so als ginge es um Mittel, um das Erwachen zu erlangen. *Shikantaza* ist kein Mittel, um irgendetwas zu erreichen. Es ist die augenblickliche Verwirklichung des Erwachens. Sich damit begnügen, einfach nur zu sitzen, ohne etwas zu erwarten. Realisieren, dass es uns an nichts fehlt, denn wir sind seit jeher die wahre Buddha-Natur. Da ist nichts Geheimnisvolles, sondern die Wirklichkeit unseres Lebens in völliger Einheit mit allen Wesen, mit allen Existenzen. Also fehlt es an nichts, und nichts ist zu viel.

Wenn man dies wirklich erfährt, verschwindet die *Unwissenheit*. Die Buddha-Natur ist kein Gegenstand des Glaubens, sondern die tiefe Wirklichkeit unseres Lebens. Es geht nicht darum, an sie zu glauben, sondern darum, sie zu erfahren. Dazu müssen wir all unsere geistigen Konstrukte loslassen und wirklich aufnahmebereit werden für das Leben, so wie es ist. Das wird durch die Praxis, die *shikantaza* genannt wird, verwirklicht. Sie ist kein Mittel, sondern die Aktualisierung des Erwachens.

Begnügt euch also damit, einfach in der richtigen Haltung, in einer entspannten Haltung zu sitzen. Atmet weiter ruhig durch die Nase ein und aus. Seid hier und jetzt wahrhaft lebendig und nicht verloren in Abstraktionen oder Vorstellungen.

Daher sagte Meister Deshimaru: „Zen ist letztendlich das Leben.“ Das wahre Leben. Zazen ermöglicht uns zu sehen, nicht zu glauben, und durch die Gesamtheit von Körper und Geist das Leben ohne Trennungen und ohne Hindernisse zu spüren.

## **Freitag, Mondo**

Frage 1: *Als ich hierherkam, hatte ich überlegt, welche Frage ich dir stellen könnte. Aber nach deinem Kusen habe ich das Gefühl, dass ich keine Fragen stellen muss. Welche Frage bleibt dann noch? Dennoch habe ich gelernt, die Möglichkeiten wahrzunehmen, um Fragen zu stellen. Daher komme ich mir in dieser Rolle eigentlich überflüssig vor.*

Roland Yuno Rech: Du kannst einfach Gassho machen und wir harmonisieren uns in Gassho.

Frage 2: *Im Dojo wird manchmal die Haltung korrigiert. Ich sehe es als Hilfestellung an, aber ich habe auch erlebt, dass Leute, die korrigiert worden sind, wütend wurden, weil sie gerade in einem schönen Zustand waren. Beim Workshop heute Nachmittag stellte jemand die Frage, ob man eine Korrektur immer annehmen muss. Kann man nicht in seiner Haltung verweilen, wenn man sich gerade gut fühlt? Ich habe geantwortet, dass es besser ist, Vertrauen in die Sangha und der Korrektur zu haben, aber ich wollte deine Antwort zu dieser Frage hören.*

R.Y.R.: Um die Körperhaltung zu korrigieren, muss man viel Erfahrung mit der richtigen Haltung haben. Wenn wir davon ausgehen, dass eine erfahrene Person auf richtige Weise korrigiert, dann sollte die Person, die korrigiert wird, die Korrektur akzeptieren, selbst wenn sie den Eindruck hat, die Korrektur wäre falsch. Der Grund dafür ist, dass man sich selbst nicht sieht. Man spürt nicht immer die Fehler in der eigenen Haltung, weil man an eine gewisse Haltung gewöhnt ist. Mit der Zeit kann das, was falsch ist, sich richtig anfühlen. Wenn man zum Beispiel an eine krumme Haltung gewöhnt ist, auch im Alltag, dann fühlt es sich nicht richtig an, wenn man von jemanden aufgerichtet wird. Daher sollte man Vertrauen in die Korrektur haben.

Diese Erfahrung habe ich selber gemacht bei meiner ersten Begegnung mit Meister Deshimaru. Da ich mit Zazen im Tempel Antaiji in Japan angefangen habe, war ich sehr stolz auf meine Praxis. Als ich in sein Dojo kam, hat er mich umfangreich korrigiert. Ich war erst schockiert, aber am Ende hat es mir sehr gut getan, denn ich hatte Vertrauen in die Korrektur von Meister Deshimaru. Wäre ich ihm nicht begegnet und hätte ich seine Korrektur nicht akzeptiert, hätte ich weiter mit einer schlechten Haltung praktiziert. In Japan wird in den meisten Tempeln die Haltung nicht korrigiert, was ein Fehler ist. Manche japanischen Mönche praktizieren mit einer krummen Haltung. Würde sie jemand aufrichten, hätten sie danach den Eindruck, dass sie falsch saßen.

Im Zazen ist es wichtig, dass wir unsere Vorurteile loslassen und einen geschmeidigen Geist wiederfinden. Die Korrektur der Haltung ist der beste Weg, um den Geist zu lockern, denn neben dem Körper wird gleichzeitig der Geist korrigiert.

## **Samstag, 1. Zazen**

Begnügt euch während Zazen damit, einfach nur zu sitzen. Seid damit zufrieden, nur zu sitzen. Durchdringt völlig eure Haltung. Durchdringt völlig die Wirklichkeit hier und jetzt durch euren Körper und euren Geist in Einheit, und seid in jedem Augenblick ganz präsent.

Während Zazen manifestieren sich manchmal die Wellen unseres vergangenen Karmas. Aber genauso wie sich Wellen am Ufer brechen, brechen sie sich an der Zazen-Haltung, denn wir bewegen uns nicht. Der Körper ist bewegungslos, und der Geist folgt nicht den Gedanken. So können wir in jedem Augenblick einen neuen Geist wiederfinden, der bereit ist, die Erfahrungen des Lebens zu empfangen.

Dieser Geist ist immer im Hier und Jetzt. Selbst wenn wir an unsere Vergangenheit denken, findet dieses Denken hier und jetzt statt. Zu lernen, wirklich im Hier und Jetzt zu leben, ist eine große Befreiung. Es bedeutet, ein Kapitel abzuschließen und jeden Tag ein neues Kapitel unseres Lebens zu schreiben mit Kreativität und in Einklang mit der Situation hier und jetzt, ohne die Konditionierungen der Vergangenheit zu wiederholen.

Wenn wir so praktizieren, lernen wir uns selber kennen. Die Gedanken, die uns konditionieren, werden uns deutlich bewusst. Da wir ihnen nicht folgen, können wir uns von ihnen befreien. Wir können das Erscheinen der Gedanken nicht kontrollieren (übrigens ist es besser, es nicht zu kontrollieren). Wir lassen alle *bonno*, alle Illusionen hervorkommen und beleuchten sie von Zazen aus mit dem *hishiryō*-Bewusstsein. So bleiben sie harmlos.

Sich kennenlernen bedeutet nicht nur, seine *bonno* und Konditionierungen zu beleuchten. Wir müssen auch erkennen, dass wir völlig in wechselseitiger Abhängigkeit mit allen Wesen existieren. Dann entwickelt sich unsere Fähigkeit, uns in den anderen hineinzusetzen, und damit der Geist des Mitgefühls. Die Weisheit, die daraus erwächst, sich selbst kennengelernt zu haben, ist somit nicht vom Mitgefühl getrennt. Das Mitgefühl ist sogar die Bestätigung, der Beweis der Weisheit. Das Verständnis, dass wir nicht von den anderen getrennt sind, wird in unserem Verhalten aktualisiert, indem wir uns um alle lebenden Wesen kümmern. So werden alle Gebote respektiert, und wir leben ein erwachtes Leben wie ein Buddha, denn wir sind wirklich erwacht. Darin müssen wir Vertrauen haben, das wahre Vertrauen, nicht von der Wirklichkeit getrennt zu sein.

Wenn wir dies erleben, wenn wir diese Erfahrung machen, brauchen wir unserem Leben nichts mehr hinzufügen. Dann ist es nicht mehr nötig, noch mehr Wünsche zu haben, weil ein großer Wunsch erscheint, der Wunsch, diese Erfahrung mit den anderen zu teilen. Erwachen heißt, den Wunsch zu haben, dieses Erwachen mit den anderen zu teilen. Selbst wenn wir es nicht wissen, existieren wir nur mit den anderen und sind miteinander verbunden. Wenn wir es wissen, können wir uns mit der Wirklichkeit harmonisieren. Dies wird der Sinn, die Grundlage der Werte unseres Lebens.

Wenn wir dies jeden Tag in die Praxis umsetzen, wird jeder Tag ein guter Tag. Da wir uns der Unbeständigkeit bewusst sind, vermeiden wir es, unsere Zeit zu verlieren. Jeder Tag wird wertvoll, besonders jeder Tag auf einem Sesshin, denn das Sesshin ist wirklich eine Gelegenheit, um sich mit dem Dharma zu harmonisieren. Ein Sesshin-Tag wird die Vorlage für ein ganzes Leben, einem Leben in Harmonie mit dem Weg

## **Samstag, 2. Zazen**

Hier und jetzt in diesem Dojo ist alles friedlich. Jeder kann erkennen, dass das, was wir überall suchen, bereits da ist, in uns. Zazen bringt uns wieder in Kontakt mit unserer wahren Natur. Daher haben wir den Eindruck, endlich nach Hause zurückgekehrt zu sein. Die Praxis ist keine Übung, sondern Verwirklichung. Selbst wenn alle möglichen Gedanken unseren Geist durchqueren, beobachten wir ihre Unbeständigkeit und ihre Leerheit, folgen ihnen aber nicht.

Wir brauchen nicht gegen unsere Gedanken ankämpfen. Wir brauchen nicht *Satori* suchen. Wir begnügen uns einfach damit, in jedem Augenblick eins mit der Praxis zu

sein. So wird unser Vertrauen in die Praxis gestärkt. Wenn wir mit Vertrauen praktizieren, wird unsere Praxis rein, so wie unser Geist, ohne Trennungen.

Praxis und Verwirklichung sind wie die Vorder- und Rückseite eines Blattes. Es gibt keinen Abstand zwischen beiden. Ebenso gibt es keinen Abstand zwischen unserem Körper und unserem Geist. Sie sind einfach zwei Aspekte derselben Wirklichkeit. Zazen macht uns mit dieser Wirklichkeit vertraut und lässt uns in die Welt ohne Trennungen eindringen.

In der heutigen Welt gibt es ungemein viele Konflikte, die mit Trennungen und Gegensätzen zusammenhängen. Durch die Zazen-Praxis finden wir einen friedlichen Geist wieder. Da sie unser Beitrag ist, die Welt zu besänftigen, macht uns die Praxis glücklich. Es macht uns froh, den friedlichen Geist wiederzufinden. Es macht uns froh, mit den anderen und für die anderen zu praktizieren. Es macht uns froh, all unsere Energie für die gemeinsame Verwirklichung des Weges zu geben.

Aus diesem Grund wird der Buddha immer mit einem schönen Lächeln dargestellt. Denn selbst wenn wir Leiden erdulden müssen, vertrauen wir durch unsere Erfahrung mit der Praxis darin, dass es möglich ist, dieses Leiden aufzulösen. Unsere schlimmsten *bonno*, unsere schlimmsten Anhaftungen können eine Gelegenheit zu einem großen Erwachen werden, wenn wir ihre Leerheit erkennen und sie fallenlassen. Die Praxis ermöglicht uns, dies zu verwirklichen, und mit der Erfahrung wächst unser Vertrauen darin.

## **Samstag, Mondo**

Frage 1: *Wie siehst du im Zen die Rolle von Bedürfnissen? Ich übe gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg, und dort sind Bedürfnisse grundlegend und lebensbejahend.*

Roland Yuno Rech: Im Zen muss man verstehen, was seine wahren Bedürfnisse sind. Es sind die gesunden Bedürfnisse. Wichtig ist, sich selbst zu verstehen und seine wahren Bedürfnisse zu kennen. Es gibt natürlich die grundlegenden Bedürfnisse: sich zu ernähren, das Bedürfnis nach Unterkunft, nach Sicherheit und auch nach menschlichem Kontakt, das Bedürfnis nach Vergnügen. Es ist wichtig, Vergnügen im Leben zu haben. Diese Bedürfnisse werden von unserem Ego ausgelöst, was nicht bedeutet, dass sie schlecht sind, im Gegenteil. Man muss versuchen, diese Bedürfnisse auf gesunde Weise zu befriedigen, gut essen, an einem ruhigen, harmonischen Ort wohnen, gut schlafen, auf seine Gesundheit achten, Freunde haben, Kontakte pflegen. Das sind alles wichtige Bedürfnisse für das Gleichgewicht unseres Egos.

Ich denke, dass der Mensch im Grunde ein weiteres, sehr wichtiges Bedürfnis hat, ein spirituelles Bedürfnis, das Bedürfnis nach einem Sinn in seinem Leben. Früher wurde der Sinn des Lebens von der Religion vorgegeben. Es gibt einen Schöpfergott; die



Menschen sind Geschöpfe dieses Gottes und müssen seinen Geboten folgen, ihn lieben und anbeten. Kurz gesagt, sie müssen seinem Willen folgen, um in das Himmelreich zu kommen. Das ist recht einfach, denn es gibt ein vorgegebenes Programm.

Heutzutage glauben viele Menschen nicht mehr an einen Gott oder folgen zumindest nicht mehr den traditionellen Religionen. Daher sind viele Menschen in ihrem Leben verloren, denn es hat keinen Sinn mehr. Für den Menschen ist es jedoch sehr wichtig, dass sein Leben einen Sinn hat, damit er eine Lebensweise wählen kann, die in Einklang mit diesem Sinn ist und seinem Leben eine Richtung gibt.

Ich halte Zazen für besonders geeignet, um einen Sinn in seinem Leben zu finden, denn im Zazen begnügen wir uns nicht damit, unsere psychischen, physischen oder sozialen Bedürfnisse kennenzulernen. Durch Zazen werden wir uns unseres grundlegenden spirituellen Bedürfnisses bewusst, was den Sinn unseres Lebens betrifft. Im Zazen können wir erfahren, dass wir von allen Wesen des Universums nicht getrennt sind und wechselseitig voneinander abhängen. Daraus können wir einen Sinn für unser Leben ableiten, wenn wir der Unterweisung des Buddha folgen. Die wechselseitige Abhängigkeit bedeutet, solidarisch mit allen Wesen zu sein. Es wird wichtig für uns, uns um sie zu kümmern und sie zu beschützen, folglich mit Mitgefühl und Wohlwollen mit allen fühlenden Wesen umzugehen und ihnen zu helfen, zu erwachen.

Erwachen bedeutet, sich der wahren Dimension unseres Lebens bewusst zu werden, das nicht auf unser kleines Ego begrenzt ist. Würde jeder zu dieser Dimension, in Einheit mit allen Wesen zu sein, erwachen, könnte es in der Welt keine Konflikte mehr geben, denn alle Wesen betrachten sich als Brüder und Schwestern. Aus diesem Grund glaube ich, dass die Unterweisung Buddhas grundlegend ist, um die aktuelle Krise unserer Zivilisation zu lösen. Die Menschen, die bezüglich ihrer Identität oder des Sinns ihres Lebens verloren sind, neigen dazu, sich an gesonderte Gemeinschaften zu binden. Diese Gruppen stehen oft im Gegensatz zueinander und werden zur Quelle von vielen Konflikten. Wenn man immer das bekräftigt, was einen von den anderen unterscheidet, was die eigene Identität im Gegensatz zu einer anderen ausmacht, führt es früher oder später zu Konflikten sozialer, wirtschaftlicher oder politischer Art.

Um das zu beheben, ist eine wahre spirituelle Revolution nötig, nicht nur Gesetze, die Rassismus oder Gewalt verbieten. Wir brauchen eine Unterstützung, um uns wirklich mit den anderen verbunden zu fühlen. Diese Verbundenheit gibt unserem Leben einen Sinn. Dies wird heute von vielen jungen Menschen erkannt, auch wenn sie nicht Zazen praktizieren. Anstatt zu versuchen, nach dem Studium so viel Geld wie möglich zu verdienen, suchen sie eine Arbeit, die nützlich für andere ist, um der Gesellschaft einen Dienst zu erweisen. Das zeigt, dass es ein derartiges Bedürfnis gibt. Und ich glaube, dass Zazen uns dabei hilft, mit diesem Bedürfnis in Kontakt zu kommen.

Frage 2: *Du hast über die Motivation gesprochen, Zazen zu praktizieren. Das brachte mich zur Frage: „Was ist überhaupt die Motivation für mein Leben?“ Ich bin gerade an einem Punkt, wo ich merke, dass ich viel mehr vom Leben will, nicht im materiellen Sinn, sondern eher ein intensiveres Leben.*

R.Y.R.: Intensiv in welche Richtung?

F. 2: *Ich sehne mich nach intensiven Erlebnissen. Zum Beispiel mache ich intensiv Sport und weiß, dass ich in extremen Momenten, die sicher auch schmerzhaft waren, sehr beglückende Erfahrungen gemacht habe. Manchmal frage ich mich, ob das nun Anhaftungen sind oder ich meinen Empfindungen trauen kann, dass es richtig und gut ist. Dieses Paradox bremst mich auch in meiner Praxis.*

R.Y.R.: Stellst du dir die Frage, ob der Sport eine Anhaftung für dich sein kann? Wo genau ist dein Zweifel?

F. 2: *Meine Frage ist, ob es gut ist, so intensive Erfahrungen zu suchen.*

R.Y.R.: Ja, durchaus. Aber ich glaube, dass jeder Moment ein intensiver Moment sein kann. Oder sogar, dass jeder Moment ein intensiver Moment sein sollte. Dafür muss man keinen Extremsport betreiben, sondern einfach seine Präsenz hier und jetzt in der Welt entwickeln und den Kontakt mit den anderen, die Praxis mit der Sangha intensiv erleben. Wenn du Samu machst und dich ganz auf deine Tätigkeit konzentrierst, ist es eine intensive Praxis. Du nutzt deine Energie zum Wohl der Sangha, die eine der drei Schätze ist. Das ist eine intensive Erfahrung.

Jedoch warne ich dich hinsichtlich der Illusion, beim Extremsport intensive Momente zu erleben, denn das Gehirn schüttet in diesem Moment eine Menge an dopenden Substanzen aus, so als hätte man Drogen eingenommen. Leider kann man diese Illusion auch im Zen entwickeln, was von Meister Deshimaru kritisiert wurde. Im Rinzaizen haben sie zum Beispiel sehr intensive Praktiken entwickelt, Zazen mit Koans oder harte Sesshins mit Schlafmangel, weil man unbedingt Satori erlangen muss. Im Rinzaizen ist es fast ein Wettbewerb geworden, ein Satori-Wettlauf. Im Buch „Die drei Pfeiler des Zen“ wird es so beschrieben.

Man muss also aufpassen, nicht solchen Illusionen zu verfallen. Ob Extremsport oder Extrem-Zen, beides sind Illusionen. Dennoch ist Zen eine sehr gute Praxis, genauso wie Sport, aber man sollte beides auf harmonische und ausgewogene Weise praktizieren und nicht mit dem Geist des Wettbewerbs, weder anderen, noch sich selbst gegenüber. Zum Beispiel kann man auf einem Sesshin Schmerzen im Knie oder im Rücken bekommen und sich daraufhin extrem anstrengen, um sich nicht zu bewegen. Ich finde das nicht gut. Wer zu starke Schmerzen hat, macht Gassho, nimmt die Beine auseinander, ruht sich einen Moment lang aus und nimmt danach wieder die Haltung ein. In diesem Moment ist es eine Geste der Demut, das heißt, man ist nicht Superman oder Super-Buddha, sondern akzeptiert seine Grenzen. Gleichzeitig ist es ein Loslassen, eine Form des Satori. Sich auf extreme Weise nicht bewegen wollen,

ist oft ein Ausdruck des Egos. Ich bin stärker als der Schmerz und bewege mich nicht. Das ist eine Illusion des Egos, und dann ist es besser, Gassho zu machen.

Frage 3: *In buddhistischen Diskussionsgruppen hält sich hartnäckig das Gerücht, dass es so etwas wie Erleuchtung gibt. Hast du jemals jemanden getroffen, über den du sagen würdest, er wäre vollständig erleuchtet?*

R.Y.R.: So eine Person ist mir nicht begegnet. Ich habe aber gehört, dass manche Leute behaupten, erleuchtet zu sein. Ich habe gelesen, was sie geschrieben haben, und habe mir ihre Vorträge angehört. Was ich dabei erfahren habe, erschien mir absolut albern, völlig illusorisch. Ich finde das schade, denn es wäre gut, wenn es mehr vollkommen erleuchtete Personen gäbe, aber ich kenne keine.

Jedoch gibt es erwachte Wesen. Erwacht ist nicht das Gleiche wie erleuchtet. Erleuchtung ist eine Illusion. Es ist in etwa wie ein Flash, den man bei Extremsportarten oder Drogenkonsum bekommen kann.

F. 3: *Diese Leute berufen sich aber auf Buddha. Und Buddha soll ja erleuchtet gewesen sein.*

R.Y.R.: Man muss sich erstmal darüber einigen, was Erleuchtung bedeutet. Wenn man unter Erleuchtung *Satori* in dem Sinn versteht, sich selbst und die tiefe Wirklichkeit des Lebens zu verstehen, und wenn man es dann schafft, sich mit diesem Verständnis zu harmonisieren, bin ich einverstanden. Buddha ist ein erwachtes Wesen, dies ist auch die Bedeutung des Wortes „Buddha“. Das Wort „Erleuchtung“ ist nicht richtig. Meister Deshimaru kritisierte diesen Begriff, weil er die Illusion eines besonderen Zustands hervorruft. Erwachen bedeutet hingegen, zu seinem wahren Normalzustand zurückzukehren. Die wahre Natur seiner Existenz verstehen heißt, sie zu akzeptieren und in Einklang mit ihr zu leben.

Ich wiederhole immer wieder diese beiden Punkte: Unbeständigkeit und Nicht-Ego. Jeder versteht die Unbeständigkeit, aber zur Unbeständigkeit wirklich erwacht zu sein bedeutet, sie in der Tiefe zu akzeptieren, das heißt, keinen verhärteten Geist zu haben, sondern einen fließenden Geist. Ein erwachtes Wesen ist für mich jemand, der fähig ist, loszulassen. Jemand, der zur Leerheit seines Egos erwacht ist, kann nicht egoistisch oder ichbezogen sein. Er ist nicht mehr den drei Giften Gier, Hass und Unwissenheit unterworfen, denn er versteht sich selbst, so wie er wirklich ist. Er hat es nicht mehr nötig, gierig nach vielen Dingen zu sein, nicht einmal nach Satori. Sein Geist ist völlig in Frieden, weil er die wahre Natur seiner Existenz verwirklicht hat. Das ist das Erwachen.

Das Wort „Erleuchtung“ weist auf eine außergewöhnliche Erfahrung hin, auf einen besonderen Zustand. Man spricht dabei auch von einem beeinträchtigten Bewusstseinszustand. Das Erwachen ist definitiv kein beeinträchtigter Bewusstseinszustand, sondern im Gegenteil ein völlig normaler, klarer Zustand, gesund und natürlich. Der wesentliche Punkt ist, zu verstehen, dass dieses Erwachen

sich in der Praxis verwirklicht, und dass die Praxis kein Mittel ist, um zum Erwachen zu gelangen.

Frage 4: *Ich hatte mir vorgenommen, mich auf diesem Sesshin nicht zu bewegen und keine Fragen zu stellen.*

R.Y.R.: Warum? Wenn man auf einem Sesshin ist, muss man das Sesshin völlig praktizieren. Zu dieser Praxis gehört auch, Fragen zu stellen, wenn sie einen beschäftigen. Es ist unklug, keine Fragen zu stellen und mit seinen Zweifeln wieder nach Hause zu fahren. Meister Dogen kritisierte diejenigen, die die Gelegenheit nicht wahrnahmen, in Gegenwart eines Meisters die wichtigen Fragen zu stellen.

F. 4: *Ich gehöre zu denjenigen, die Zazen meistens mit Willenskraft praktizieren. Was sagst du dazu? Ist dieses Zazen, das durch persönlichen Willen geprägt wird, überhaupt ein befreiendes Zazen? Wie kommt man da heraus?*

R.Y.R.: Man muss verstehen, dass der Wille nötig ist. Ich habe nicht gesagt, dass man keinen Willen haben darf. Man braucht den Willen, um zum Sesshin oder ins Dojo zu gehen, um die Haltung einzunehmen, um sich zum Samu zu melden. Wenn wir uns in Zazen setzen, brauchen wir den Willen, um eine gute Haltung einzunehmen. Aber man darf nicht nur beim Willen bleiben. Es gibt einen Punkt, an dem man den Willen loslassen muss. Der Wille ist wie ein Zünder. Wenn man früher Feuer machen wollte, musste man zwei Steine aneinanderschlagen, um einen Funken zu erzeugen. Oder wenn man Wasser zum Fließen bringen will, muss man es ansaugen. Zuerst muss man eine Anstrengung unternehmen, um eine Flamme zu erzeugen oder das Wasser in Gang zu bringen. Ist das Feuer einmal entbrannt, reicht es aus, Holz nachzulegen. Man braucht keine großen Anstrengungen mehr, denn das Feuer brennt aus sich selbst heraus. Auch das Wasser fließt dann von allein, ohne dass man ständig neu ansaugen muss.

F. 4: *Aber was macht man, wenn die Funken kein Feuer erzeugen?*

R.Y.R.: Wahrscheinlich macht man einen Fehler. Vielleicht schlägt man die Steine nicht richtig aneinander. Ich nehme an, dass du während Zazen von deinen Gedanken gestört wirst.

F. 4: *Ja.*

R.Y.R.: Das ist bereits der Fehler, denn Gedanken sind ganz natürlich. Jeder hat Gedanken während Zazen. Wenn dich die Tatsache stört, während Zazen Gedanken zu haben, und du gegen deine Gedanken ankämpfst, ist das ein Fehler. Das Wichtige ist, den Gedanken nicht zu folgen. Während Zazen folgen wir unseren Gedanken nicht, aber es ist normal, Gedanken zu haben. Man betrachtet sie einfach, wird sich ihrer bewusst, wird sich ihrer Unbeständigkeit bewusst, sieht, dass sie nicht aus sich selbst heraus existieren, dass sie konditioniert sind, und dann lässt man sie vorbeiziehen.

Dies geschieht nicht mit dem Verstand, sondern daher, dass man zum Körper zurückkehrt, zum Bewusstsein auf den Körper und die Atmung. Natürlich spielt auch der Wille dabei eine Rolle. Man sagt sich, ich muss mich auf die Haltung oder die Atmung konzentrieren. Ist man aber wirklich auf seine Haltung konzentriert, wird man die Haltung. Dann gibt es nicht mehr ich und die Haltung. Man ist eins mit der Haltung.

Dies ist ein äußerst wichtiger Punkt, und es ist gut, derartige Fragen zu stellen. Ich denke, dass viele Menschen Probleme damit haben. Wer auf einem Sesshin seine Zeit damit verbringt, nicht nur Gedanken zu haben, was normal ist, sondern seine Gedanken zu wälzen, ihnen zu folgen und ständig innerlich mit sich selbst zu diskutieren, macht in diesem Fall kein Zazen. Das ist nicht wirklich Zazen. Der wichtige Punkt im Zazen ist nicht, Gedanken zu beseitigen, sondern sie loszulassen, sie vorbeiziehen zu lassen. Im Grunde ist Zazen loslassen.

Aber manchmal muss man sich anstrengen, um loszulassen. Das ist ein Paradox, so als hätte man einen Krampf in der Hand und es gelingt einem nicht, sie zu öffnen, weil sie blockiert ist. Dann muss man sich anstrengen, um sie zu öffnen. Das gelingt aber nur, wenn man sich dem Körper ruhig und freundlich zuwendet und nicht mit einer Art sportlicher Anstrengung. Man muss einfach zum Bewusstsein des Körpers zurückkommen, wirklich in seinem Körper sein und wirklich eins mit der Atmung. Das führt dazu, dass man loslassen kann und die Gedanken vorbeiziehen. Es ist die Grundlage von Zazen. Man muss sie sich immer wieder selbst wiederholen.

Es gibt eine Sache, über die man im Zen zu wenig spricht. Es sind nicht nur die *bonno* und das Karma, die unser Leben stören. Ich denke, es sind unsere Gewohnheiten, die stören und ein großes Hindernis zur Befreiung bilden. Die Gewohnheiten! Wir bemerken nicht, dass wir völlig von geistigen Gewohnheiten konditioniert werden. Unser Geist dreht sich immer im Kreis und schafft es nicht, eine andere Richtung einzuschlagen. Um aus dieser Konditionierung herauszukommen, hilft es, die Funktionsweise des Geistes zu beobachten, wahrhaft achtsam zu sein und sich über das bewusst zu werden, was geschieht.

Frage 5: *Ich praktiziere seit fünfzehn Jahren und seit fünf Jahren sitze ich auf dem Stuhl und damit im Gaitan, dem Vorraum des Dojos. Welche Bedeutung hat der Gaitan in der japanischen Tradition? Und welche Bedeutung hat er hier bei uns?*

R.Y.R.: Es geht nicht um die Bedeutung, sondern um die Funktion. In Japan hat in einem traditionellen Dojo jeder Mönch seine Tatami und seinen Schrank. Dies ist sein Platz im Dojo. Besucher sitzen im Gaitan, weil es im Dojo keinen Platz für sie gibt. Dort sind die Plätze für die Mönche reserviert, die Teil der Sangha sind. Das ist eine Funktion des Gaitan.

Des Weiteren sitzen im Gaitan die Verantwortlichen, die das Dojo vor dem Ende von Zazen verlassen müssen. Zum Beispiel praktizieren dort Leute aus der Küche oder vom Service. Diese Funktion hat der Gaitan auch hier bei uns, also nicht für Besucher,

aber für diejenigen, die vor dem Ende von Zazen das Dojo verlassen müssen. Es hängt aber auch von den Sesshins ab. An manchen Orten sitzt der Tenzo, also der Küchenchef im Dojo.

Außerdem praktizieren Schüler im Gaitan, die sich aus gesundheitlichen Gründen öfter bewegen müssen oder auf einem Stuhl sitzen. Wenn mitten im Dojo jemand auf einem Stuhl sitzt, entsteht eine Disharmonie. Es ist in der Form nicht harmonisch, wenn der eine auf dem Zafu sitzt und sein Nachbar oder Vordermann auf dem Stuhl.

Jedoch ist es ein Fehler zu glauben, der Gaitan wäre außerhalb des Dojos. Der Gaitan ist ein Teil, ein Bereich des Dojos, besonders hier, wo es keine Trennwand gibt. Die Schwelle ist nur symbolisch. Wir praktizieren alle auf dieselbe Weise, wir hören alle die gleiche Unterweisung, ob nun im Gaitan oder im Dojo. Wenn wir uns zur Zeremonie aufstellen, bitte ich die Leute aus dem Gaitan, ins Dojo zu kommen, um an der Zeremonie mit der Sangha teilzunehmen. Diejenigen, die im Gaitan sitzen, dürfen sich nicht ausgeschlossen fühlen. Das ist überhaupt nicht der Fall. Ihr seid Teil des Dojos.

In Nizza zum Beispiel haben wir aus architektonischen Gründen keinen Gaitan. Stattdessen haben wir am Eingang auf der linken Seite und hinten rechts besondere Bereiche für diejenigen vorgesehen, die auf dem Stuhl sitzen. Auch das ist möglich. Jedoch ist es nicht gut, wenn alle auf einem Zafu sitzen und mittendrin einer auf dem Stuhl. Es ist eine Frage der Harmonie.

Frage 6: *Gestern sprachst du davon, Fragen zu stellen, wenn man Zweifel hat. Ich frage mich, um welche Art Zweifel es sich dabei handelt, die man unbedingt aufklären sollte, damit sie die eigene Praxis nicht vergiften. Ist es denn nicht gut, einige Zweifel zu haben, um den Geist offen zu halten? Inwieweit kann eine Überzeugung auch zu einer Form der Gewohnheit des Denkens werden, die uns einschließt? Was sind das für Zweifel, die die Praxis vergiften?*

R.Y.R.: Zum Beispiel die Zweifel, über die Art zu praktizieren und die Geisteshaltung im Zazen. Wenn einem nicht klar ist, in welche Richtung man sich während Zazen konzentrieren sollte, wird die Praxis völlig verdorben. Man kann zwanzig Jahre lang Zazen praktizieren und nie den Frieden des Geistes finden. Wer glaubt, es sei nicht gut, dass während Zazen Gedanken erscheinen, und sie daher bekämpft, hat jahrelang eine kämpferische Praxis, was überhaupt nicht der Sinn der Zazen-Praxis ist.

Aber es gibt auch Menschen, die das Gegenteil tun. Sie erwarten von Zazen außergewöhnliche Erfahrungen, eine Erleuchtung oder besondere Geisteszustände. Früher gab es Hippies, die Joints rauchten, bevor sie Zazen praktizierten. Sie erhofften sich dadurch einen interessanten, veränderten Bewusstseinszustand. Daran sollte man zweifeln und sich immer wieder die Frage stellen, ob das richtig ist oder nicht.

Zu den wichtigen Zweifeln gehört die Frage „Praktiziere ich richtig?“, um keine falschen Ansichten beizubehalten und das eigene Ego zu hinterfragen. Unser Ego existiert, es ist ein geistiges Konstrukt, aber oft geht es über seine eigentliche Funktion hinaus. Anstatt einfach ein Bezugspunkt für unsere Identität in menschlichen Beziehungen mit den anderen zu sein, wird es für uns das Zentrum der Welt. Wir werden egozentrisch, was ein großer Fehler ist. Diese Funktion des Egos, sich als Zentrum der Welt zu betrachten, ist definitiv in Zweifel zu ziehen, denn es ist allerhöchstens das Zentrum unserer kleinen, eigenen Welt. Das ist wichtig. Die Feststellung, dass man Illusionen hat, ist ein Zugangspunkt zum Erwachen. Wer seine Illusionen für die Wirklichkeit hält, kann sich nicht entwickeln.

Ein Zweifel kann sehr heilsam sein. Man beobachtet seinen Geist und fragt sich: „Mache ich mir gerade Illusionen oder nicht?“ Man kann den Eindruck haben, erwacht zu sein, sich aber völlig in einer Illusion bezüglich des Erwachens befinden. Das sollte man anzweifeln. „Habe ich das Erwachen jetzt verwirklicht, oder ist es eine Illusion?“ Zweifel sind nötig. Wer auf der Suche nach der Wahrheit ist und sich auf einem spirituellen Weg befindet, muss auch Zweifel haben und auf Fallen achten. Ich habe ein Buch über die Fallen auf dem Weg geschrieben. Es betrifft zum Beispiel die Beziehung zwischen Meister und Schüler. Alle möglichen Anhaftungen können in der Zen-Praxis entstehen. Diese Anhaftungen muss man erkennen und in Zweifel ziehen, um sie aufgeben zu können. So hat der Zweifel auch eine Reinigungsfunktion. Er reinigt den Geist von allen illusorischen Glaubensansichten, die ihn überfüllen und daran hindern, wirklich zu erwachen.

Jedoch gibt es auch schädliche Zweifel, Zweifel an der Unterweisung, Zweifel an der Praxis. Dann hat man keine Lust mehr, Anstrengungen für die Praxis zu unternehmen. Wer daran zweifelt, dass es wichtig ist, zur tiefen Dimension seines Lebens zu erwachen, und lieber den Vergnügungen des Lebens nachgeht, sollte seinen Zweifel hinterfragen.

Ich erinnere mich an einen Mann, der im Tempel La Gendronnière Zazen praktizierte. Meister Deshimaru machte damals ein Kusen über *mushotoku* und sagte: „Im Zen gibt es nichts zu erreichen.“ Dieser Mann stand plötzlich auf, kletterte durch ein Dojo-Fenster und lief davon. „Wenn es hier nichts zu erreichen gibt, habe ich keinen Grund, hier zu bleiben, also gehe ich.“ Aber einige Tage später kam er zurück. In jenem Moment hatte er einen großen Zweifel, einen Zweifel, der ihn daran hinderte zu praktizieren.

An der Sangha zu zweifeln oder daran zu zweifeln, ins Dojo zu gehen oder auf Sesshins fahren, sind grundlegende Zweifel an der Praxis. Wer daran zweifelt, dass Zazen das ganze Leben ist, *gyoji*, die beständige Praxis im Alltag, und nicht nur einige Momente, die man im Dojo verbringt, der zweifelt an der Unterweisung und kann sie daher nicht praktizieren. Das ist ein Teufelskreis, denn wenn die Praxis, wie *Kodo Sawaki* sagte, auf eine Kirschtomate reduziert wird, strahlt sie nicht auf unser Leben aus und bleibt sehr begrenzt. Dann kann man die Wohltaten der Praxis nicht erfahren, und hört nach einer Weile auf zu praktizieren. Auf derartige Teufelskreise muss man

achtgeben. Zweifel, die uns daran hindern, wahrhaft tief zu praktizieren, nähren ganz allgemein unsere Zweifel.

Alle Zweifel, die uns daran hindern, die Praxis zu vertiefen, sind töricht. Die Zweifel hingegen, die unsere falschen Glaubensvorstellungen oder Illusionen über unsere Praxis und unser Ego in Frage stellen, sind gut. Anders gesagt, man muss unterscheiden können, welcher Zweifel gut ist oder nicht. Und wenn man sich nicht sicher ist, kann man darüber mit seinem Meister sprechen oder mit einem älteren, erfahrenen Schüler. Da kann auch die Sangha eine Hilfe sein und Rat geben.

## **Sonntag, 1. Zazen**

Am Ende des Zazen widmen wir heute die Zeremonie den Verstorbenen, deren Namen ihr angegeben habt. Wir möchten ihnen helfen, im nächsten Leben ihren spirituellen Weg fortzusetzen, denn wir glauben nicht, dass der Tod das Ende aller Existenzen ist, sondern nur ein Übergang von einem Zustand zu einem anderen, so wie das Leben.

An die Verstorbenen zu denken, erinnert uns daran, dass unser Leben völlig unbeständig ist. Vielleicht ist dieser Tag unser letzter Tag. Man weiß nie. Deswegen ist dieser Tag sehr wichtig. Er ist wichtig, um das zu realisieren, was in unserem Leben am Wichtigsten ist: zur Wirklichkeit zu erwachen, damit wir im Moment des Todes kein Bedauern empfinden. Kein Bedauern bedeutet, dass wir das erledigt haben, was zu erledigen war.

Dies ist wahr für jeden Augenblick unseres Lebens, zum Beispiel für dieses Zazen. Was ist zu tun, damit dieses Zazen vollständige Verwirklichung und Erwachen ist? Es setzt voraus, in jedem Augenblick ganz präsent zu sein und sich völlig über das bewusst zu werden, was in uns und in unserer Beziehung mit der Umgebung geschieht.

Was in uns geschieht, ist das Ergebnis unserer Beziehungen mit der Umgebung. Das Leben ist ein ständiger Austausch zwischen innen und außen. Selbst unsere Haut, die eine Grenze zwischen innen und außen bildet, atmet, sie tauscht aus. Das Leben ist Austausch, völlige wechselseitige Abhängigkeit. Aber zu oft schließen wir uns in uns selbst ein, so als hätten wir Angst zu verschwinden. Die Zazen-Praxis ermöglicht uns zu erkennen, dass das, was verschwindet, nur eine Illusion ist, das heißt eine Konstruktion unseres Geistes, die in eine begrenzte Vorstellung unseres Lebens mündet.

Dabei ist die Wirklichkeit unseres Lebens doch unendlich. Wir sind in unendlicher Zeit mit allen Existenzen, die uns vorausgegangen sind, verbunden. Die Partikel, aus denen unser Körper besteht, stammen vom Urknall, und selbst der Urknall entstand aus einer vorherigen Energie. Der ganze Kosmos ist ohne Anfang und ohne Ende,



genauso wie unser Leben. Was wir bei unserem Tod für unser Verschwinden halten, ist nur das Verschwinden eines Egos.

Zazen erlaubt es uns, dieses Ego auf seinen begrenzten Platz zu verweisen. Gleichzeitig öffnet uns Zazen zur unbegrenzten Dimension unserer Existenz. Beide Dimensionen existieren gleichzeitig. Das Ego und das wahre Selbst oder die Buddha-Natur sind zwei Aspekte derselben Wirklichkeit, so wie die Innen- und die Rückseite derselben Hand, untrennbar miteinander verbunden. Wenn wir während Zazen unseren Gedanken nachhängen, funktionieren wir im Ego-Modus. Wenn wir unsere Gedanken loslassen, funktionieren wir im Modus der Buddha-Natur. Beide Modi sind nicht getrennt.

Phänomene und Leerheit sind nicht getrennt. Dies singen wir immer beim *Hannya Shingyo*: „*Shiki soku ze ku, ku soku ze shiki*“. Es darf nicht zu einer Art Kehrreim werden, denn es ist der Ausdruck der höchsten Wirklichkeit. Dies zu verstehen heißt zu erwachen. Erwachen bedeutet auch, dies in unserem Leben umzusetzen und nicht auf der Ebene eines simplen Verständnisses zu bleiben. Wir müssen uns von den Anhaftungen befreien, die unsere Existenz einschränken, und die wahre Freiheit verwirklichen, die erscheint, wenn wir von dem, was unsere Existenz einschränkt, befreit sind. Das ist es, was Zazen für uns verwirklicht.

Wenn sich im Zazen diese Verwirklichung ereignet, hat sie wunderbare Auswirkungen. Alle Verdienste von Zazen gehen aus dieser Verwirklichung hervor. Aus diesem Grund freuen wir uns, Zazen zu praktizieren, und wir möchten diese Praxis mit den anderen, lebendig oder tot, teilen.

## **Sonntag, 2. Zazen**

Drei Tage lang haben wir den Weg gemeinsam praktiziert. Nun ist das Sesshin bald zu Ende, aber der Weg geht weiter. Auf dem Weg ist unser ganzes Leben von Zazen inspiriert. Auch ist es wichtig, die Zazen-Praxis täglich fortzuführen. Wenn man Zazen praktiziert, kann alles zur Zen-Praxis werden: gehen, arbeiten, essen, ausruhen. Wenn diese Aktivitäten hier und jetzt mit völliger Aufmerksamkeit ausgeführt werden, völlig konzentriert auf jede Geste, ist jede dieser Aktivitäten eine Praxis des Weges, das heißt das Erwachen zur tiefen Wirklichkeit unseres Lebens und gleichzeitig zur Unbeständigkeit aller Phänomene, die unser Leben und unserer Umgebung ausmachen.

Diese Erkenntnis lädt uns ein, unsere Anhaftungen loszulassen, denn wir können nichts endgültig behalten. Auch ist jeder Augenblick unseres Lebens einzigartig; er wird nicht zum darauffolgenden Augenblick. Sich auf jeden Augenblick konzentrieren bedeutet auch, sein Leben vollständig zu leben. Wenn wir in vollkommener Einheit leben mit dem, was wir tun und was uns begegnet, wird unser Leben harmonisch. Es fehlt nichts, also brauchen wir keinem Wunschobjekt mehr hinterherzulaufen.

Wir brauchen auch nicht der Zeit nachzutruern, die vorbeigeht, oder Angst vor der Zeit zu haben, die noch kommt, denn wir lernen, jeden Tag allen Phänomenen mit Weisheit zu begegnen. Alle Phänomene sind eine Gelegenheit, den Weg zu praktizieren, weil alle Phänomene das Dharma manifestieren. Es ist nicht nötig, ihn in der Ferne zu suchen. Es reicht aus, in jedem Augenblick völlig achtsam auf das zu sein, was in uns und um uns herum geschieht, in unserer Beziehung mit der Welt. Das bedeutet, mit seinem Geist völlig vertraut zu werden, und genau das ist der Sinn eines Sesshins.

Das Sesshin ist eine bevorzugte Zeit, in der man sich besonders konzentrieren kann. Es kann zu einem Modell für eine Lebensweise im Alltag werden, daher nimmt das Sesshin eigentlich gar kein Ende. Es ist eher der Beginn einer neuen Lebensweise, die in Harmonie mit dem Weg ist, was letztlich bedeutet, in Harmonie mit uns selbst, denn wir sind in Wirklichkeit nicht vom Weg getrennt.

Der Weg ist nicht nur ein Pfad, sondern die tägliche Praxis, in der Körper und Geist in Einheit sind, in der wir in Einheit sind mit dem, was wir tun und in Einheit mit den anderen, in Einheit mit Buddha. Der Weg ist nicht nur ein Pfad, sondern in jedem Augenblick die Wirklichkeit unseres Lebens. Wenn es heißt, den Weg zu verwirklichen, bedeutet es, das Erwachen zu verwirklichen. Es gibt keine Trennung zwischen Erwachen und dem Weg. Der Weg, den wir täglich praktizieren, ist der Weg des Erwachens, zwischen beiden gibt es keine Trennung. Diesem Weg folgen heißt, uns mit uns selbst zu versöhnen. Dann können wir mit einem friedlichen Geist leben. Ich wünsche euch allen, dass ihr dies weiterhin verwirklichen könnt.

Vergesst nicht, bewusst und tief ein- und auszuatmen. Dies ist die beste Art und Weise, hier und jetzt zu sein, das heißt befreit von unseren vergangenen Konditionierungen. Es ist die Essenz der Unterweisung Buddhas. Wie können wir hier und jetzt das *Nirvana*, das heißt das Ende all unserer Leidensursachen, verwirklichen? Selbst wenn uns in unserem Leben Schwierigkeiten begegnen wie Krankheit, Trauer, Leiden, Trennungen, können wir diese Schwierigkeiten durchqueren, ohne von ihnen erschüttert zu werden. Wir sehen in ihnen eher die Gelegenheit, den Weg noch tiefer zu praktizieren.

Das Wesentliche ist, immer ganz bewusst zu sein, erwacht.

## **Glossar (chronologisch)**

*Hyakujo:* 720-814, bedeutender chin. Zen-Meister, Schüler von Baso

*Hishiryo:* denken, ohne zu denken

*Shikantaza:* ganz und gar sitzen; einfach nur sitzen

*Unwissenheit:* eines der drei Geistesgifte die zum Leiden führen: Unwissenheit / gleichgültige Geisteshaltung + Gier / anhaftende Geisteshaltung + Hass bzw. Aggression / ablehnende Geisteshaltung.

*Antaiji:* Tempel des Soto-Zen in Japan, der sich v.a. Dogens Schriften widmet (2002-2020 geleitet von Muho Nölke, seit 2020 von Eko)

*Bonno:* Illusionen, Täuschungen, Anhaftungen, Ursachen des Leidens; in der buddhistischen Tradition 108 an der Zahl

*Satori:* Erwachen, Erweckung, Erleuchtung

*Mushotoku:* ohne Zielstreben; ohne Streben nach Gewinn

*Gyoji:* Praxis im Alltag

*Deshimaru:* (1914-1982) Taisen Deshimaru; Zen-Meister der Soto-Tradition; Schüler und Nachfolger von Kodo Sawaki; kam 1967 nach Europa und verbreitete Zen (AZI, Haupttempel: La Gendronniere)

*Kodo Sawaki:* (1880-1965) Zen-Meister; Lehrer von Taisen Deshimaru

*Hannya Shingyo:* (Maka Hannya Haramita Shingyo) Sutra der Essenz der höchsten Weisheit, auch „Herz-Sutra“, wird nach dem Morgen- und Abend-Zazen rezitiert

*Shiki soku ze ku, ku soku ze shiki:* Form ist Leerheit, Leerheit ist Form - Zitat aus dem Hannya Shingyo Sutra

Danke an alle, die beim Entstehen dieses Kusen-Heftes mitgewirkt haben!

Bestelladresse (gedruckte Form): [zen.sangha.de@gmail.com](mailto:zen.sangha.de@gmail.com)

Herausgeber: ABZE (Association Bouddhiste Zen d'Europe), [www.abzen.eu](http://www.abzen.eu)