

## ZAZEN BEI DER ARBEIT

Im Zendo sitzen Leute, die gerade erst mit dem Üben begonnen haben und diejenigen, die schon zehn oder fünfzehn Jahre Zazen üben. Von aussen betrachtet sehen sie gleich aus. Jemand, der gerade mit dem Üben begonnen hat, sei es mit dem Üben am Atem oder an einem Koan, wird immer sagen, dass es all seine Kraft braucht, um im Zendo zu üben. Sie versuchen ihren Atem auszurichten und mit der Konzentration zu folgen. Wenn sie sich an die Situation und an das Sitzen gewöhnt haben, dann können sie mit der Übung der Konzentration beginnen. Jedoch die Arbeit ausserhalb des Zendos ist schwer. Im Zendo wird es langsam möglich, sich auf dem Atem zu konzentrieren, doch während der Arbeit und dem Putzen ist es fast unmöglich, mit der Konzentration dem Atem zu folgen. Während der Arbeitszeit scheint der Sussokan woanders hin zu gehen. Oft wird dem Roshi diese Frage gestellt. Diese Frage stellt fast jeder. Die Arbeit und der Atem, die Konzentration und das Üben scheinen sich zu trennen. Wir haben nur eine Tasche in unserem Geist, nicht zwei. Nein, eigentlich gibt es Nichts im Geist, nur das direkte Erleben der Welt, vollkommen passend, sie direkt berührend.

So muss es sein, sonst funktioniert es nicht. Solange man sich dieses Übens noch bewusst ist, wird die Arbeit ungenau und nicht fliegend sein. Wenn wir intensiv üben, dann langsam, langsam tritt unser Körper in diese Welt ein. Und dann fängt Sussokan und das Koan zu wirken an. Solange wir es als etwas getrenntes, etwas besonderes im Geist halten, solange ist es schwer. Wenn es unsere Lebensenergie wird, dann können wir es benutzen, um unnötige Gedanken zu vertreiben. Dieser wichtige Punkt kann erlebt und verstanden werden. Die Arbeitsweise unseres Geistes wird uns bewusster und einfacher, und wir können diesen Geist nutzen, ohne kompliziert darüber nachdenken zu müssen. Von aussen mögen wir alle gleich aussehen, doch die innere Essenz ist anders. In unserem Geist ist keine unnötige Spannung. Wenn wir etwas vor uns mit dem richtigen Fokus sehen, dann können wir uns natürlich darauf einlassen und es werden. Die Essenz des Übens wird voll und prall, erst dann kann man sagen, dass man richtiges Zazen übt.

Man mag fragen: Ist das ruhige Sitzen im Zendo wie ein Stein oder eine Blume das richtige Üben des Zzens? Das wäre eine natürliche Frage. So ist es jedoch nicht. Egal wie lange wir sitzen - für fünf oder sechs Stunden, irgendwann müssen wir etwas essen und auf die Toilette gehen. Unser Körper wird auch verkrampft und wir müssen uns bewegen. Selbst wenn wir Zazen üben könnten, ohne zu sehen und zu hören, das war der Endpunkt hier. Es wäre beschenkt, und das ist nicht das wahre Zen. So ist es nicht. Wahres Zazen liegt in Ruhe, und egal wo wir sind, wir geben keine extra Gedanken hinzu. Unser Geist ist in einem Gleichgewicht das ist Zazen.

Es geht nicht darum, absichtsvoll den Sussokan oder das Koan herum zu tragen, das ist kein reales Zazen. Wenn unser Koan in uns brennt, dann wird es das Auge. In dem Auge findet es Leben. Das Sussokan wird in unseren Füssen lebendig, wenn sie sich bewegen. Wenn nicht so, dann wäre das Zazen nur begrenzt nutzbar. Und egal wie lange wir auch üben würden, wir würden nie wahren Frieden und ein Gleichgewicht finden können.

Genauso müssen wir auch vorsichtig sein, dass wir Zazen und das Leben in der Gesellschaft nicht als zwei verschiedene Aspekte sehen, wenn wir aus

dem Zendo in unser Zimmer zurück gehen, dann haben wir den Geist des Zazen im Zendo zurück gelassen. Wir treffen und mit unseren Freunden und gehen in die Stadt und lassen den Geist des Zazen zurück. das ist nicht die wahre Bedeutung des Zazen. Egal wieviel wir mit unseren Freunden reden oder wieviel wir in der Stadt herum laufen, in unserem Geist sollten wir immer diesen Ort haben, zu dem wir zurück kehren können. Kein Schmutz darf an diesem Ort sein, dafür arbeiten wir kreativ und einfallsreich. Die Essenz darf nicht losgelassen werden, sonst ist es nicht wahres Zazen.

In einem Kloster gibt es diejenigen die hervorragend die Essenz nutzen können, und andere, die hervorragend in diese Tiefe eingehen können. es gibt die verschiedensten Menschen. Diejenigen, die leicht in Samadhi (tiefe Konzentration) eintreten können, haben meistens Probleme, wenn sie dieses auch im täglichen Leben nutzen sollen. Diejenigen, die sehr geschickt sind, können allzuleicht zu wässrig in ihrer Essenz werden.. Wenn wir die innere Welt vorziehen, dann vernachlässigen wir die äussere Welt. Wenn wir den Fokus auf die äussere Welt legen, dann vernachlässigen wir die innere Welt. Dieses genau betrachtend und verstehend, müssen wir ein Gleichgewicht schaffen.

dafür gibt es die Koans. Das ist ein Aspekt ihrer Wirkungsweise. Koans sind nicht dafür da, dass wir sie im Kopf verstehen können. Dafür ist das Koan nicht da, sondern um unseren Geist wieder in dieses Gleichgewicht bringen zu können während wir handeln. Während unsere Augen Dinge sehen, muss dieses Koan -z.B. Mu= durch unsere Augen zu Leben kommen. Wenn wir etwas hören, dann muss es sich in unseren Ohren manifestieren. Wenn wir unseren Körper mit den Füßen bewegen, wenn sich unser Finger bewegen, in all diesen verschiedenen Weisen muss es sich manifestieren können. Wenn wir es nur in unserem Kopf herum tragen, dann ist es ein grosser Fehler und eine Anhaftung.

Dinge sind ständig im Wandel. Sobald die Arbeit beendet ist, sollte unser Geist sofort zu dem Ort von MU zurück kehren. Wenn es zu dem Ort der Heimat zurück kehrt, dann müssen wir dort unseren Zufluchtsort schaffen, sonst werden wir von diesem Fluss bewegt, das müssen wir gut betrachten. Wie es im Diamanten Sutra steht: "Während wir nie an einem festen Ort stehen bleiben, manifestiert sich unser Geist ständig." Wir können unseren Geist nicht lokalisieren, jeder Moment ist anders, in den Augen, den Ohren, der Nase, in dem Mund, im Körper, in den Händen, in den Füßen, ständig ohne Unterbrechung. In jedem Moment manifestiert es sich entsprechend der Situation. So sieht es geschrieben, dann brach man kein Koan und kein Sussokan mehr. So ist es eigentlich, doch wir kennen diesen Ort nicht gut genug, weil wir nicht wissen, wie wir die Arbeit mit dem Koan ausrichten können. was wir schaffen müssen sollte von nichts anzuhalten sein. Nirgendwo stehen bleiben, so dass wir in jede neue Situation hinein springen können, mit dem entsprechenden Geist für die Situation.

Beim üben des Zazen kann man in den Ort eintreten, wo alles MU ist. Man kann das Gefühl erhalten, dass man alle regeln und Weisen der Gesellschaft ignorieren möchte. Das ist nicht wahres Zazen. Alle Regeln, Gewohnheiten und Kultur genau betrachtend und hinunterschluckend und gleichzeitig sich nicht davon bewegend lassen. Diese Art der Arbeitsweise des Geistes muss erlebt werden. In einem Kloster geht man Auf Takuhatsu (Almosengang). Manchmal

müssen wir für Stunden laufen. Zwanzig Leute laufen hinter einander, und dann kann man das üben direkt spüren. Nur die Fersen der Person vorne betrachtend, dort die Augen hin setzen und hinter her laufen. Wenn die Person stehen bleibt, dann bleiben wir auch stehen. Wenn die Person vor uns über einen Graben springt, dann springen wir auch über einen Graben. Wenn die Person an einer roten Ampel stehen bleibt, dann bleiben wir auch stehen. Es gab erscheinen wir ein Robot, ohne eigen Handlungsweise, doch unser Geist wird überhaupt nicht müde.

Viel intensiver als die Müdigkeit des Körpers ist die Müdigkeit des Geistes. Wenn wir uns ausruhen, dann erholt sich der Körper. Doch die Müdigkeit des Geistes vergeht nicht, selbst wenn wir uns ausruhen. Wenn wir unter der Schwere eines Egos leiden, eines Selbst, dann zerdrücken wir so viele Dinge auf der Welt. Das wird uns nie zu gutem Zazen führen.

Es gibt auch einige Zazen Übende, die sehr genau sind. Um zu dem eigentlichen Geist erwachen zu können, bringen sie jedes Detail in Ordnung. Natürlich dürfen wir auch nicht zu relaxed sein, doch sollten wir auch nicht darauf bestehen, dass alles perfekt sein muss, und unsere Zeit darauf verschwenden. Von morgens bis abends: Nein, nicht so, nein, das ist es nicht! Wenn wir so für uns selber Probleme kreieren - das hilft uns nicht weiter. Viel wichtiger ist es, die Form zu schützen, doch nicht an jedem kleinen Detail festhaltend und uns verteidigend, nicht in dieser Enge laufen, der wahre Geisteszustand ist der Geist, der an nichts fest hält. Wenn wir unseren Geist so öffnen können und annehmen und akzeptieren können, dann können wir durch alles hindurchschreiten, was auf uns zu kommt. Gleichzeitig auch nicht hart und an den Regeln festhaltend sein. Wir sollten uns nicht so verhalten, als ob wir die letzte Ecke der Schachtel mit dem Mittagessen säubern würden. Nicht an dem Weg festhalten, nicht dran haften, ihn nutzen, dieser Geist ist wichtig, sonst mehren wir nur unsere Zweifel und Probleme. Dort werden wir keinen Frieden finden.

Wir müssen es vollkommen tun, und nicht erst loslegen, wenn wir schon innerlich vollkommen und perfekt sind. Noch weiter: Es ist wichtig, noch einen weiteren Schritt nach vorne zu wagen. Besser als voller Zweifel zurück zu treten und sich zu fragen Ist es einen Schritt nach vorne zu wagen und an zu fangen. Die kreative und einfallsreiche Arbeitsweise beinhaltet keine grossen Lücken in unserem Geist für unnötige Gedanken. Ob das Koan von Mu oder andere Koans, alles ist in Ordnung. Alles ist nutzbar. Doch der Fluss der Lebensenergie läßt sich von nichts vom Wege abbringen, den Fluss nicht unterbrechend. Es ganz praktisch sagend: keine Lücken zwischen den Mus lassen. Ein Mu nach dem anderen. Wir halten selbst an dem Wort MU nicht mehr fest und werden die Lebensenergie selbst.

Auch beim Sussokan ist es nicht notwendig, bei der Form stehen zu bleiben. Nicht an einem strengen Übungsplan festhaltend, nicht an der Form haften. Keine Lücken rein lassen, doch voller Weite dabei sein. Dieser Atem ist die Lebensenergie selbst. In dieser sich ändernde Welt den Punkt des bestätigten Geistes halten. So sollte man üben. Am Anfang ist es schwer, doch wenn dieser Geist nicht entwickelt wird, dann kann man nicht sagen, dass man wahrlich Zazen übt.