

Heute, hier im lichtgefleckten Schatten

Es wird angenommen, dass eine Gewohnheitsenergie, genereller gesagt, fundamentale Dunkelheit, der einer Einstellung zur eigenen Sicherheit entspricht, missverstanden wird als ein *persönliches 'ich'*. Notwendiger Weise werden davon die Sinnesfunktionen dominierend, mit Abstand nach außen gelenkt. Die Sicherheits-Einstellung, missverstanden als 'ich', bildet den Eindruck eines Beobachters (Subjekt), der scheinbar die Welt da draußen als unterschiedliche Gegenstände wahrnimmt. Daher auch der Eindruck von Abstand zum wahrgenommenen Gegenstand (Objekt). Der Eindruck von Abstand des Wahrnehmers zum Wahrgenommenen wird begleitet ohne echtes Mitgefühl. *Dualer Geist, ich + die Welt. Zwei.*

'Ich'-Gewohnheitsenergien in Verbindung der Erinnerung der eigenen Lebenserfahrung, Ansammlung von privater Freude und Schmerz der eigenen Vergangenheit und privater Zukunfts-Erwartung verdecken eigene Körper/Geist-Funktionen.

In dem Falle sehen wir die Welt, sehen die Welt als Beobachter, als Betrachter, beurteilen die Welt in gut und schlecht. Unterscheiden nach einem privaten Maßstab, hantieren mit Objekten, erfahren uns als Person, stellen Ansichten und Philosophien auf, eben unsere Traumwelt. *In dieser Traumwelt, in der wir nicht wissen können wer wir sind und was die Welt ist - duale Sicht.*

Ist diese Gewohnheitsenergie erschöpft, durch Beruhigung und dem Praktizieren von Samadhi, dann, *im weiter wach forschenden Geist, ohne es zu bemerken, ist im stillen Geist auch der Beobachter beruhigt. Privater Druck von Freude und Schmerz der Vergangenheit sowie private Zukunfts-Erwartung haben keinen Platz im gegenwärtigen ruhigen Geist. So vergessen wir uns.* In gegenwärtiger intimer Wahrnehmung schwingt das Bewusstsein um und der eigene Geist erkennt sich selbst in eigener direkter Wahrnehmung. Sehen ist sich einfach selbst. Wo einst Dinge gesehen wurden, ist jetzt direkte intime Selbstbestätigung, ohne dass Namen und private Beurteilungen von „Objekten“ auftauchen. Da ist nur eigene Körper/Geist-Funktion, dieser stille Geist – offen im Freien, nackt, ohne Boden, ohne Grund und ohne Substanz.

Der jetzt/hier neu entdeckte Geist der Gleichheit und der Geist der Unterschiedlichkeit gehören zusammen. Innerhalb der Gleichheit, Unterscheidung. Fakt bleibt, dass Wahrgenommenes nur auf eigener Seite ist. Fakt ist auch das was Wahrnehmung verursacht – eigene Körper/Geist-Funktion. Wahrgenommenes und Gegenstand sind nicht identisch.

Wahrgenommenes ist alles was dem Gegenstand entspricht, aber der Gegenstand ist nicht die Spiegelung im wahrnehmenden Geist.

Das gleiche in der Zeit. Vergangenheit, Freude und Schmerz sind Vorstellungen aus der Erinnerung, Imitationen, und existiert nur so als das manifestierte Resultat der Gegenwart. Zukunft ist noch nicht, doch Zukunftserwartung, Freude und Schmerz, nur eigene mentale Vorstellung, genährt unter dem Druck der natürlichen Einstellung der Selbsterhaltung, ergeben Impulse von Erwartung. Gegenwart ist nicht feststellbar als Zeit, weil Gegenwart keine zeitliche Ausdehnung, keine Dauer hat. Also: jetzt-hier – *Null*. Im gegenwärtigen Samadhi ist zweifelnder Geist beruhigt. Da ist keine Frage. Da ist kein Platz für eine Frage, daher keine Antwort. Aber, ein Ja zur gegenwärtigen eigenen Situation. Da ist *große Weite* die *sich* warm erkennend zuneigt.

Freude und Leichtigkeit mischen sich mit dem Raunen des Wassers, Kinderlachen, fallende Blätter im Herbst und die Frische des Anfangs begleiten den einsamen Wanderer. Hinter uns der Abgrund, vor uns Nebel.

Nun,

Du, bitte erschrecke nicht, es ist nicht so weit.

Still

Die Stille des Sitzens ist nicht nur Stille. Es ist die ganze, komplette wache Präsenz in der Stille. In solcher gegenwärtiger Aktivität ist nicht das kleinste Eingreifen, von dem was gegenwärtig funktioniert. Es ist ein physisches und mentales Nichteingreifen - mit unserer Erfahrung, jetzt/hier, mit unserem so-Sein, jetzt, hier. Intim, durchaus intim, mit dem was immer da passiert. Eine flexible Stille, die sich angleicht zu dem sich Veränderndem, sich harmonisiert in dem was ist.

Diese Stille, dieser stille Raum, diese totale gegenwärtige funktionale existenzielle Präsenz. „Shu-jo mu-hen sei-gan do – die Lebewesen sind zahllos, ich gelobe sie alle zu retten ...“

Und, weeer ist das? Damit haben wir angefangen, ´ich´ und die anderen. Nun ist da weder ´ich´ noch ´die anderen´. Da ist diese intime Stille, potente Gegenwärtigkeit, die sich zuneigend erkennt. Hier ist die Person ohne Rang und Namen.

Zen und die Gebote

Die Gebote und Zen. Zen und die Gebote. Dazu eine kleine Geschichte, um die Funktion von Lehre und Wirklichkeit zu verdeutlichen. Nehmen wir an, ich würde einiges von guten Wegen für unsere Übungen erfahren, wie den Körper strecken, auf dem Kopf stehen, Atemtechniken und anderes, und würde privat verstehen, richtiges Sitzen sei in der Form auf dem Kopf stehend zu sitzen. Nach einiger Zeit, so auf dem Kopf stehend sitzend, würde der Kopf sicher etwas schmerzen, und nach noch etwas mehr Zeit würde sich eine Druckstelle bilden. Zum Arzt gehend und über Kopfschmerzen klagend würde er die Druckstelle am Kopf untersuchen und fragen: „Was machst Du denn so mit dem Kopf?“ Ich würde dann antworten: „Ich sitze, auf dem Kopf stehend. Es soll gute Resultate haben“.

Nun, der Arzt würde dann sagen: „Versuche doch einmal auf dem Hintern zu sitzen. Das ist die geheime Überlieferung der alten Tradition“. Den weisen Rat befolgend würde also auf dem Hintern gesessen. Am Anfang unbequem und ungewohnt, doch nach und nach würde der Kopfschmerz und die Druckstelle am Kopf verschwinden. Später würde es klar, das ist ganz normal und es war von Anfang an mein eigenes Missverständnis, meine eigene private Meinung, eine andere Stellung zu gebrauchen, weil ich das „Normale“ nicht kennenlernte. Wir alle haben private Vorstellungen über das was wir für gut und schlecht halten.

Nach einiger Zeit des korrekten Trainings ergibt sich tatsächlich bei allen die der Überlieferung folgen, *eine* überraschende gleiche korrekte Einsicht.

So ähnlich ist es mit der Lehre und sogenanntem Erwachen. Wir alle fangen an mit dem privaten Gefühl, „Ich will erleuchtet sein, fühle mich ungenügend, habe vom Licht gehört und will meine Dunkelheit erhellen“. So, nach einiger Zeit, früher oder später, „ahhhh“, das ist ja ein ganz anderer Zusammenhang als gedacht. Stete forschende wache Aufmerksamkeit mit dem Kufu führt schließlich zur gegenwärtigen Körper/Geist-Übereinstimmung. Samadhi. Damit ist die ganze Vergangenheit und die ganze Zukunft beruhigt. Das gleiche gilt für individuelle existenzielle Selbstbehauptung. Da ist kein Denken, da ist kein Zweifel. Da ist Ursache und Wirkung, jetzt, hier. Da ist Körper/Geist-Funktion. Da ist nichts Bestehendes in Dingen und Wesen. Ist doch ganz klar, das ist doch kein Geheimnis. Es ist offen und ganz normal.

Beruhigter wacher forschender Geist, hier nicht stehenbleibend, erkennt sich in der Reaktion der eigenen gegenwärtigen intimen Wahrnehmung. Intime Wahrnehmung ist jetzt direkt verbunden, mit dem was wahrnimmt.

Wahrgenommenes und das was wahrnimmt, *nicht zwei*. Wahrnehmung und Wahrgenommenes funktioniert so, wenn Wahrnehmung nicht dominiert ist von der Selbsterhaltungs- 'ich'-Einstellung. Zazen-Samadhi unterbricht diese dominierende Selbst-Sicherheits-Einstellung. Der Wahrnehmer erfährt *sich* in seiner Reaktion zur gegenwärtigen Situation.

Da ist Körper/Geist-Funktion jetzt-hier. Diese gegenwärtige Situation, diese wahrgenommene Welt - der eigene Geist. Daher erfährt sich dieser zu sich erwachte Geist, angerührt in eigener intimer Wahrnehmung, und reagiert mit Mitgefühl auf die gegenwärtige Situation. *Das was nie da war, kann auch nicht verschwinden. Damit ist auch der Beobachter beruhigt.*

Dann ist auch der Schmerz und die Druckstelle verschwunden und es ist nichts Besonderes. Dieser Vorgang mag bei jedem anders formuliert sein, aber dieser Fakt, eigener gegenwärtiger Körper/Geist-Kontakt, Körper/Geist-Funktion, bleibt der gleiche.

Die Gebote. Die Gebote werden vielleicht als lästig und begrenzend angesehen, doch die Gebote sind schon der Rat des Arztes. Unsere Gebote kamen aus

dem klaren erwachten Geist und haben die Funktion zum klaren erwachten Geist zu führen. Unser Zögern, Geboten zu folgen entspricht unserer privaten Meinung, unserer privaten Position. Wir würden uns lieber spielend und vergnüglich ablenken als sich anzustrengen und in das Unbekannte zu forschen. Gewohnheitsenergien mögen anfangs auch ein Hindernis darstellen.

Wir können nicht erwarten korrektes Zazen zu üben und Erleuchtung zu erfahren, wenn wir nebenher weiterhin das vorgestellte 'ich' in unserem Leben führen lassen, mit dem Töten vorgestellter Feinde, mit dem Nehmen von Dingen die nicht gegeben sind, mit dem Vorgeben bei der Wahrheit zu sein, wenn wir heimlich privat anderes vorhaben. Wenn wir Andere als Objekte für unsere private Lust benutzen, wenn wir Substanzen gebrauchen, die unser Träumen ermutigen, wenn wir uns selber loben und Andersdenkende negieren. Wenn wir Freunde lieben und andere hassen. Wenn wir diese Tradition und diesen Weg verleumden und eigene private Vorstellungen erlauben. Natürlich, das Folgen der Gebote führt nicht zur vollkommenen Einsicht. Das Folgen der Gebote erleichtert das Leben und gibt eine Richtungslinie für alle. Der Inhalt der Gebote wird erst klar, wenn Gebote angenommen sind in Verbindung mit Zazen. *Im Zazen erst sehen wir die Funktion der Einheit von Zazen und Gebot.*

Dieser klare Raum, dieser gegenwärtige unbelastete Geist trägt keine Gebote, weiß keine Gebote. Dieser Geist verletzt aber auch keine Gebote. Warum? Weil der Beobachter beruhigt, vergessen ist. Damit ist der Abstand vom Wahrnehmer zur eigenen gegenwärtigen Wahrnehmung aufgehoben. Wahrnehmung im direkten Körper/Geist-Kontakt erkennt sich in der eigenen gegenwärtigen intimen Körper/Geist-Funktion. Weil so gegenwärtiger Geist, erwacht zur eigenen Wahrnehmung der gegenwärtigen Situation, der eigenen Körper/Geist-Funktion entspricht. Dieser gegenwärtige Geist ist daher unbelastet, absichtslos. Daher ist Wahrgenommenes natürlich immer der eigene Körper/Geist-Kontakt. *Wahrnehmung bedingt Körper. Die existentielle Funktion des Körpers ist Geist. Ohne Körper kein Geist. Ohne Körper keine Wahrnehmung. Dieser Geist reagiert auf diese Welt. Diese Welt füllt diesen Geist. Dieser Welt-Geist ist sich selbst.* Daher sieht dieser Geist kein Ding, daher sieht dieser Geist nicht andere. Wahrgenommene Wesen und Dinge

entsprechen diesem Geist. Daher kann dieser Geist diese Welt nur so behandeln wie sich selbst. Direkte intime Wahrnehmung rührt diesen Geist. Daher regt sich Erbarmen, Mitgefühl, Mitsein, sich verbunden fühlen, in Kontakt sein mit der gegenwärtigen Situation. Erlebt sich dieser Geist in intimer Wahrnehmung mit dem Schmerz, mit dem Leid, mit der Freude, mit dem Blühen des Lebens, erlebt sich im Grün des Grases, im Raunen von fließendem Wasser.

Der zu sich erwachte Geist kann des eigenen Vorteils wegen nicht absichtlich tun. Der wahrgenommene Feind entspricht doch der eigenen Wahrnehmung und es wird klar, dass der scheinbare Feind von seiner eigenen Ursache/Wirkungs-Situation nicht anders sein kann als so wie er oder sie ist. Das ist nun mal die Wolke von *universaler Dunkelheit*, die hungrig und sehnsüchtig nach dem Licht strebt. Daher braucht er/sie Hilfe, Hilfestellung, vielleicht den Rat „*sitze doch auf dem Hintern, dann verschwindet der Schmerz*“.

Das ist die Welt des Bodhisattva. Bodhi ist das Heilige, Sattva ist der Seiende. *Der Bodhisattva findet im Kontakt mit Illusion seine Erleuchtung – findet sich im Kontakt mit Illusion.*

Da sind die Gebote. Gebote sind keine Begrenzungen oder etwas Lästiges. Gebote entsprechen den Markierungen des offenen Geistes. Zen und die Gebote sind natürlich eine Einheit. Die Gebote erhellen ihren Inhalt durch Zazen. Hier im Zen handelt es sich um die sogenannten Bodhisattva-Gebote. In anderen Gruppen dieser Selbstforschung mögen andere Formulierungen zu hören sein. Im Grunde sind alle Gebote gleich, alle kamen aus dem erwachten Geist und führen zum erwachten Geist.

1.) Alles Gute tun. 2.) Alles Schlechte nicht tun. 3.) Allen Wesen zu helfen.
Das versprechen wir uns. Das sind die drei grundlegenden Gebote.

Dann sind da die vier universalen Gelübde: Die
Lebewesen sind unzählig, ich gelobe sie alle zu retten. Täuschende
Gedanken und Gefühle sind grenzenlos, ich gelobe sie alle zu lassen.
Die Dharmalehren sind unzählbar, ich gelobe sie alle zu meistern.
Der Weg der Erleuchtung ist unübertroffen, ich gelobe ihn ganz zu gehen.

Dazu die 10 wichtigen Gebote.

1. Nicht nur Leben nicht zerstören, aber allen Wesen helfen.

Wie ist es mit dem Töten von Tieren? Das Gebot spricht von dem

Nichtverursachen das Leben verloren geht. Leben, was ist Leben?

Speziell, ein Ding, ein Objekt das Leben entspricht, kann nicht gefunden

werden. Dinge und Wesen haben kein Selbst, keine Essenz, keinen Kern, da

ist nichts Festes, kein bestehendes 'ich', das Fundament. So, da ist kein

Gegenstand, der Leben ist. Da ist ein funktionaler Prozess, der Ursache und

Wirkung genannt sein mag. Daher wird die *Idee* des Lebens negiert. *Da ist kein*

Leben, aber da ist ein Prozess – Ursache und Wirkung. „Ursache und Wirkung, nicht

die Götter“ soll Herr Shakyamuni verkündet haben. Da wo ein Körper ist, da ist

auch ein Geist. Die Funktion des Körpers ist Geist. Im großen Rahmen, das

nennen wir Leben. Dazu gehören Hühner, Elefanten, Libellen, Regenwürmer,

Bakterien, Pilze, Pfützen, Steine, Türpfosten, Wasser, Berge, Wolken,

Toilettenpapier, also diese Welt. Alles was Körper ist, ist auch Geist, weil alle

Körper funktionieren und diese Funktion ist Geist, universale Intelligenz, Prajna,

spontane Weisheit.

Die Unterscheidung von Mensch und Tier und leblosen Dingen scheint doch

eher oberflächlich. Der Flug einer Libelle angepasst an Wind und Raum,

komplizierte Flugmanöver, sich paaren im höchst eleganten Flug und präzise

ausgeführt. Und Steine, Steine sind keine Steine. Wir nennen Steine nur Steine.

Steine wissen nicht, dass wir Menschen sie Steine nennen. Sie haben keinen

Namen. Was sind Steine? Wir müssen ganz nahe herangehen, eins werden und

fragen „was, wer“? Es wird berichtet, dass da genickt wird, als Antwort. *Diese*

universale Weisheit. Also nicht verursachen, dass Leben verloren geht. Wir müssen

hier vorsichtig sein und nicht das Kind hastig mit dem Badewasser fortschütten.

Einerseits geht nichts verloren in dieser Welt, doch dunkle Ursache und

Wirkung, dieser Drang von anfangslosem Anfang bis jetzt ist eben dunkel.

Dunkle oder blinde Ursache und Wirkung weiß sich nicht, sieht sich nicht. Das

hat zu Vorstellungen geführt, von 'ich' + die Welt, duale Sicht, getrennt von

Menschen und Tieren und Dingen. Allerlei private Vorstellungen über dies und

das, Furcht und Hoffnung, Freude und Schmerz. Unnötigerweise entsteht

Leiden durch Missverständnis von 'ich'+ der Welt. Dieses Missverständnis zu heilen führte zu Zen und den Geboten. Ist die private Einstellung 'ich'+ die Welt geheilt, dann ist blinde Ursache und Wirkung, universale Funktion zu sich selbst erwacht. *Hier hat Ursache und Wirkung Sehen und Hören erhalten, Riechen und Schmecken erhalten, Fühlen und Denken erhalten. Dann sind Gebote unnötig, weil es klar und offen ist. Es ist klar und offen, dass dieses Ganze ein Körper ist. Dieses Ganze ist eine Körper/ Geist-Funktion.*

So, da ist wacher Respekt im Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, Denken. Da ist Intimität. Es ist eigener warmer intimer Raum.

Manchmal, als größtes Opfer geben Bodhisattvas ihren Körper, wie wir es vielleicht erfahren. Mönche haben sich selbst in Flammen gehüllt um anderen zu helfen, in scheinbar auswegsloser Situation. Das war kein Selbstmord, das war ein Opfer. Das war erbarmungsloses Erbarmen. Ruhig in Flammen gehüllt brennend sitzen.

1. So, das Gebot nicht Leben zu nehmen heißt dieser Welt zu helfen. Den Libellen, den Steinen, den Flüssen, den Bergen, den Veilchen, den Menschen und dem Frühlingswind.
2. Nicht nur nicht nehmen, was nicht gegeben ist, aber freizügig geben.
3. Nicht nur keine sexuellen Beziehungen aber intime Einheit mit allen Wesen verwirklichen.
4. Nicht nur nicht lügen aber einfach und offen sein.
5. Nicht nur den eigenen Geist nicht mit Substanzen behindern, aber diesen klaren Geist ermutigen.
6. Nicht nur nichts Schlechtes über andere weitertragen, aber Harmonie der Gruppe ermutigen.
7. Nicht nur sich selber loben und andere kritisieren, aber Raum sein lassen, dass diese Welt so sein kann.
8. Nicht nur nicht am Haben festhalten, aber freizügig geben.
9. Nicht nur andere nicht hassen, aber sich im Kontakt mit dem Anderen erfahren.
10. Nicht nur diesen Weg nicht verleumden, aber diesen klaren blühenden Geist verwirklichen, aktualisieren.

Wenn wir über Gebote sprechen, sprechen wir auch über Ursache und Wirkung. In Ursache und Wirkung kann es keine Geheimnisse geben. Ursache und Wirkung ist weit verzweigt und die Wirkung einer Ursache ist nicht zu kalkulieren, ist nicht kontrollierbar. Als Beispiel, das Bewegen der Flügel eines Schmetterlings in Düsseldorf mag einen Sturm auslösen in New York - Ursache und Wirkung.

Folgen wir nicht den Geboten dann werden wir verfolgt von Ursache und Wirkung. Erwacht, verwirklicht, entsprechen wir den Geboten, dann reiten wir Ursache und Wirkung, dann ist dunkle, unerwachte Ursache und Wirkung zu sich erwachte, helle Ursache und Wirkung.

Dann ist unser Geist einfach dieser Geist. Wie gesagt, dieser Geist trägt keine Gebote, dieser Geist weiß von keinen Geboten, da ist kein Platz für Gebote. Aber dieser Geist verletzt auch keine Gebote. Zen-Studien ohne die Gebote anzunehmen und zu verwirklichen führt notwendigerweise in weitere Traumbereiche mit entsprechenden Folgen. Ist es nicht so?

Heute, blind und Taub (doppelt?)

Heute, nach einigem Regen, dieser Morgen, eben jetzt, glitzerndes, goldenes Licht. Im Ton von laufendem Wasser das alte Lied der Zikaden, durchdringen diesen Geist. Diese Körper/Geist-Funktion. Da bist Du, sofort, plötzlich. Heute, bis jetzt-hier, dieser Miserable schien nie einen Platz zu wählen. Es schien Schritt für Schritt Notwendigkeit. Die gegenwärtige Situation, die gegenwärtige Situation nicht entscheidend, eher schiebend, stoßend, gezogen, endlich zum Sitzkissen. Zazen. Die Schönheit oder Hässlichkeit scheint keine Verbindung zu Dingen oder zur Außensituation zu haben. Entdecken des eigenen gegenwärtigen intimen Kontaktes, diese Körper/Geist-Funktion, so früh als möglich im Leben, das höchst glückliche Geschehen. Dann fängt das Training an.

Forschender Geist beruhigt den Zweifel und stillt den Hunger. Samadhi. Dort nicht festhaltend, die Ruhe forschend durchdringend, sich tatsächlich vergessen. Unerwartet, plötzlich, das Erkennen des eigenen Gesichtes in der gegenwärtigen

existenziellen eigenen Körper/Geist-Funktion.

Das Bemerkten von Vorzug und immer noch Ansammeln von Gepäck.

Gewohnheits-Energie. Das Bemerkten mag genügen. Im Bemerkten erhält die blinde Kette von Ursache und Wirkung einen Abstand und die Situation

entscheidet, was nötig ist. Fallen lassen was schmutzig ist, fallen lassen was sauber ist, Ursache und Wirkung. Diese Jetzt/hier-Situation, nackt, total neu.

Den Weg vergessen, den wir kamen. Wohin gehen, sa, *weiß nicht*.

Zweifel, Festhalten löst sich im korrekt forschenden Geist. Samadhi.

Nicht verweilen im Nicht-Festhalten. Die festgestellte Ruhe erneut forschend durchdringen.

Sich kein Verständnis von Nicht-Verweilen machen.

Bitte, erlauben wir uns eine Schale Tee. Ok?

Zazen ist die einzige Aktivität, die das blinde Programm Ursache und Wirkung unterbricht und die Funktion des universellen Gesetzes hervortreten lässt. Dabei erwacht universale Ursache und Wirkung zu sich selbst, und reagiert fortan mit Mitgefühl zur gegenwärtigen Situation. Universale Ursache und Wirkung schaut mit *diesen Augen*. Hört mit *diesen Ohren*. Riecht mit *dieser Nase*. Schmeckt mit *dieser Zunge*. Fühlt mit *diesem Körper*. Reagiert spontan mit *diesem Geist* zur Lösung des Konfliktes. Universale Ursache und Wirkung und diese Welt ist einfach bei sich, erkennt sich in seinen Funktionen, nickt sich zu. Wer hätte das gedacht.

Frage mich einst mein Lehrer warum ich zum Mönch ordiniert werden wollte.

Meine Antwort war: „Um ein großer Narr zu werden“ („O-baka naru yo ni“). Zu der Zeit nickte Harada Sekkei Roshi: „Wenn Du es bis dahin begriffen hast, ok.“

In jungen Jahren war da wohl ein junger Narr, jetzt wohl ein alter Narr.

Vielleicht, reifen, faulen, blind, taub und stumm.

Zazen sein lassen

Heute, ein Zedernwald. Die Bäume bilden eine großartige Säulenhalle, schwül und heiß, und das Klagen von laufendem Wasser. Zazen seinlassen, und Zazen

Sein lassen. Seinlassen, Sein lassen. Scheinbar die gleichen Worte. Zazen seinlassen, aufhören mit Zazen, aufhören mit dem vorgestellten Zazen, aufhören mit dem vorgestellten und dem gelernten Zazen, das was gelernt wurde. Aufhören mit Erwartungshaltung zu Sitzen, Satori, Kensho, Erleuchtung. Wir wissen nicht was Erleuchtung ist, daher sitzen wir Zazen. Also müssen wir aufhören mit diesem „Erwartungshaltungs-Zazen“, nicht diese Selbstkontrolle ob wir in korrekter Haltung sitzen, Regeln befolgen was Buddhismus angeht. Das müssen wir seinlassen, aufhören damit. Nicht das eigene Zazen beobachten. Wir können nicht eins werden mit Zazen wenn wir es beobachten, wenn wir Zazen zum Gegenstand unserer Beobachtung machen. Der Beobachter verursacht einen Abstand. Nicht mit Zazen-Verständnis sitzen. Wir sollten nicht Zazen tun, Zazen sollte Zazen tun. Die eigene gegenwärtige Situation, wo auch immer, ernst nehmen.

Einen Raum ausfegen, sich die Fingernägel schneiden, sich die Nase putzen, das Klingeln der Straßenbahn hören. Wie ist das mit dem Geräusch des laufenden Wassers? Jetzt Sehen, jetzt Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen, Denken, was da kommt, was da ist, und nicht eingreifen.

Da ist Samadhi ohne Anstrengung, einfach da. Da sein, jetzt. *Hier ist Zazen Sein lassen – let it be, let it be – Zazen.* Hier ist „Zazen ist Zazen“, forschendes Sitzen in der Ruhe, forschendes Atem zählen, waches Atem folgen, forschender Koan-Problemgeist, oder einfach nur wach Sitzen. Sitzen in der Ruhe.

Sitzen in Bewegung. Sitzen wenn wir nicht sitzen. Diese gegenwärtige Funktion sein. Wir sind es ja schon, wenn wir nicht definierend mit privatem Verständnis eingreifen. Geduldig und mutig dabeibleiben und wach Forschen. Samadhi.

Wenn wir uns vergessen erkennt beruhigter wacher Geist sich in der Reaktion der eigenen gegenwärtigen intimen Wahrnehmung der gegenwärtige Situation. Eigene existenzielle Körper/Geist-Funktion. *Damit ist es geprüft, dann nicken die Steine und der Pfosten spricht.*

Dann ist in dem Bereich auch kein Unterschied von Ruhe und Bewegung. Dann ist Zen vergessen und wir erfrischen uns. *Da ist das Klängen von laufendem Wasser. Wir hören nicht das Klängen von laufendem Wasser. Noch nie hat jemand das Klängen von laufendem Wasser gehört. Da ist eigene Körper/Geist-Funktion in unbewegtem Geist. Da sind wir zuhause.*

Wenn wir nur Zazen sitzend üben,

dann mögen wir gerne in der sich darauf einstellenden Ruhe bleiben. Wir fühlen uns wohl da, für eine Weile, aber es sollte verstanden sein, *dass diese Ruhe nur der beruhigte duale Geist ist*. Da ist Wissen von der Ruhe und ein Verweilen in der Ruhe und damit ist es begrenzt. Wir haben wiederholt zum Anfang zurückzukehren und forschend in diese Ruhe zu blicken – diese Samadhi-Ruhe zu durchschreiten. „Weer?“ oder sich erneut dem Koan-Problemgeist forschend hingeben. „Was ist Samadhi?“ Diese Ruhe abschütteln, abschütteln, und jetzt hier neu forschend Samadhi durchdringen. Ursache und Wirkung, ohne einzugreifen. Ohne einzugreifen, dabeibleiben, dabeibleiben.

Es ist doch die eigene Existenz, es ist doch keine Übung. Das menschliche Leben ist kurz. Wenn wir jetzt nicht hier sind, sind 100 Jahre nur Ballast.

Gegenwärtige Körper/Geist-Funktion duldet kein Gestern und Morgen. Das Gegenwärtige ist zeitlich nicht festzustellen, weil es keine Ausdehnung hat.

Dieser Augenblick - jetzt, ein Atemzug, ist keine Zeit.

So, erfrischt, wissen wir nicht darum. Da ist das Klingen von laufendem Wasser.

In diesem Raum sind wir ganz allein, verbunden mit dem Ganzen. Auch wenn Situationen miserabel erscheinen, arm, unvollständig, schmerzhaft, frustrierend, auswegslos, bitter, dann erfahren wir uns. Total. Das ist unser Weg und damit hört es auf. Wir verbeugen uns, finden zum Nullpunkt, und im Nullpunkt schmilzt Konflikt, regt sich Mitgefühl, Dankbarkeit, mit-Sein, weil wir die Situation ja schon sind, *weil die Situation uns ist*, stehen wir all-ein, allein, und ohne jedes Bedauern erfahren wir das große Ja. In diesem Ja mögen wir erneut Bedauern erleben – ein Bedauern der eigenen Schwäche ...

Miserabel muss Raum haben zum blühen. Geben wir diesen Raum zu allem was kommt, zu unseren Freunden, zum Klingen des Wassers. Geben wir diesen Raum zu unserer Unvollständigkeit, zu unserem Schmerz, zu dieser auswegslosen Situation. Lieber Sein lassen – let it be. Jeder, so wie er oder sie jetzt ist, ist frei und ungebunden, und Zazen scheint unnötig. Trotzdem müssen wir Zazen in der Ruhe und Zazen in der Bewegung praktizieren, „*sonst erscheint es nicht*“. Gewohnheitsenergien, Selbstbehauptung, aus angesammelter Freude und Schmerz der Vergangenheit und möglicher Zukunftserwartung sollten abgeschliffen sein. Und weiter ist es nötig, sich in diesem forschenden Samadhi zu stabilisieren.

Unser

Grundsatz ist: Praxis und Erleuchtung sind eins. Wir praktizieren indem wir bei uns sind und wir sollten uns jetzt/hier frisch anstrengen und geduldig und mutig dabeibleiben. Freundlich mit sich umgehen. Wenn nötig, sich selber verzeihen – so schwach, so müde, so verzweifelt. Aber bitte entspannt, locker, sich Sein lassen, jetzt, seinlassen. Wie
schön, dass wir alle da sind, und dieser Chance Raum geben dürfen. Ok.

Das Floss

Da ist ein alter Gedanke, vom Ufer des Leidens hinüber zum Ufer der Befreiung zu gelangen. In dem Falle wird beschrieben, wie jemand sich ein Floss baut, hinüber fährt zum anderen Ufer. Angekommen wird das Floss zurückgelassen und nicht mit sich herumgetragen. Das Floss entspricht der Lehre. Inzwischen ist es klar, dass da kein anderes Ufer ist, *das andere Ufer ist dieses Ufer. Erleuchtung und Illusion sind nicht zwei.* „Bodhisattvas finden Erleuchtung in Illusion. Dualer Geist ist verwirrt inmitten Erleuchtung“. Worte von Dogen.

Da ist also das Floss, doch jetzt hier am späten Sommerabend, ein kühler Hauch vom Meer, der halbe Mond glimmt über dem Berg, und im Schatten die Grillen.