



**Weihrauch verbrennend setze ich mich allein unter eine alte Kiefer.
Der Wind weht, der frische kalte Morgentau durchnässt meine Mönchsrobe.
Eines Tages bin ich von meinem Zafu aufgestanden und in das blaue Tal hinuntergegangen.
Beim Weggehen, in der Flasche, habe ich den Morgenmond aus dem Fluss geschöpft.**

Daichi

Liebe alle,

Dieses Gedicht von Meister Daichi hat Meiho Missen Michel vor 21 Jahren im Kusen kommentiert. Wie alle Gedichte von Daichi beschreibt auch dieses tief unsere Praxis, das Zazen, so wie das immer wieder Zurückkehren und Eintauchen in den Alltag, in die Gesellschaft.

Buddha sagte: Das Leben ist kein Problem, das es zu lösen gibt, sondern eine Wirklichkeit, die es zu erfahren gibt.

Diese Wirklichkeit, die wir erfahren, wahrnehmen, in und durch unser Zazen.

Im vergangenen Jahr von 2020 haben wir erlebt, dass wir durch den Virus, der unser Leben durcheinanderwirbelte, aber auch entschleunigte, buchstäblich aus unserer täglichen Praxis und unseren gewohnten täglichen Abläufen herauskatapultiert worden sind. Und uns wurde sehr direkt und unmittelbar *mujō*, die Vergänglichkeit, dieser ewige Wechsel, dem wir alle unterworfen sind, vor Augen

geführt. So ist es wichtig, zum Gleichgewicht zurückzufinden, zum Normalzustand unseres Seins, wie Meister Deshimaru und später Michel immer wiederholten, zum Normalzustand von Körper und Geist. Die Lehre von Meister Deshimaru basierte auf *mushin*, *mushotoku* und *gyōji*. Sich täglich hinsetzen in Zazen, ohne Vorstellungen zu nähren, ohne vor etwas zu fliehen, ohne sich an etwas festzuhalten, da es nichts gibt, an das man sich binden könnte oder nicht binden könnte. Gleichzeitig können wir auch nicht andauernd in Zazen sitzen bleiben, sondern wir kehren immer wieder in den Alltag zurück, zu Familie, Arbeit, in das soziale Leben – unterstützt vom reinen, stabilen, klaren Geist von Zazen, der weit ins Alltägliche hinausstahlt.

Buddha sagte auch: Nimm dir jeden Tag Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.

Alles, was auftaucht, was Form annimmt, muss wieder vergehen. Obwohl wir dies im Kopf nachvollziehen können, will ein Teil in uns es nicht wirklich wahrhaben. Es bleibt bei einer abstrakten Vorstellung, weit weg von uns selbst, und dies führt zu einem ewigen Kampf, zu Schmerz, zu Leiden in uns selbst, welches wir dann anschliessend versuchen zu übertönen, zu überspielen mit Aktivitäten, mit Bewegungen, mit Illusionen, mit Informationen, mit oberflächlichen Wünschen, die sich – sobald wir glauben, sie erreicht zu haben – sogleich wieder verflüchtigen, wie fortwährend auftauchende Fata Morganas. Kaum scheinen wir sie erreichen und berühren zu können, entschwinden sie vor unseren Augen, was erneut zu Schmerz, Trauer, Wut und Leiden führt.

Buddha sagt: Jedes Leben hat sein Mass an Leid. Manchmal bewirkt eben dieses Leid unser Erwachen. Und er sagt auch: Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft. Konzentriere dich allein auf den gegenwärtigen Augenblick.

In Zazen sitzend können wir eins werden mit uns selbst, tief vertraut werden mit uns selbst, und so – natürlich, intuitiv – eins werden mit den 10'000 Dingen um uns herum, über Zeit und Raum hinaus. Wir können unser „kleines Ich“, hinter uns lassen und uns der kosmischen Ordnung anvertrauen. Es genügt, unser Leben, die täglichen Hürden und Herausforderungen, einfach von Augenblick zu Augenblick anzunehmen und uns dem jeweiligen Moment zu stellen, in dem wir einfach nur das tun, was es zu tun gibt. Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug, Punkt für Punkt, dies ergibt intuitiv, natürlich und von selbst die Linie unseres Lebens, immer in der Präsenz von Hier und Jetzt.

Aufmerksam sich selbst gegenüber, aufmerksam den andern gegenüber. Indem wir uns immer wieder auf uns selbst besinnen, uns in eine stabile aufrechte Zazen-Haltung hinsetzen, mutig dem inneren Spiegel zu begegnen, der Widerspiegelung. Uns dem öffnen, was über unsere persönlichen Gedanken und Vorstellungen hinausgeht. So können wir unser „wahres Selbst“ hervorkommen lassen und können uns gleichzeitig allen andern auf natürliche, intuitive Weise öffnen und wahre Begegnungen herstellen. Wahre Begegnungen, die nicht ausschliesslich auf nur äusserlichen und persönlichen Interessen basieren, wie Herkunft, Anerkennung, Aussehen, weiblich, männlich, Jugend, Alter, reich, arm. Das Darüber-Hinausgehen über alle Verschiedenheiten ermöglicht es uns, alle Verschiedenheiten anzunehmen. Auch die verschiedenen Herausforderungen wie Alter, Krankheit, Gebrechlichkeit, Tod. Der Covid-19 Virus, der unser Leben gehörig durcheinanderbringt, sollte dennoch nicht dazu führen, dass wir wütend werden oder resignieren, dass wir unnötig kämpfen oder unnötig den Kopf in den Sand stecken. Es ist wichtig immer, wieder zum Gleichgewicht in uns selbst zurückzukehren und uns auf eine lange Ausatmung einzulassen und die Widersprüche unseres Lebens zu umfassen.

Was sind die Ursachen der Erscheinungen, des Virus, wie können wir lernen damit umzugehen, in

unserem Leben, hier, jetzt?

Wir können viel lernen in der Situation des Virus, wenn wir uns auf diese Gegebenheiten, die so sind wie sie sind, einlassen, sie annehmen, sie nicht verdrängen, sie nicht bekämpfen. Auf der sichtbaren Ebene gibt es den Einsatz, die Arbeit für Lösungen von der Wissenschaft, der Forschung die an Impfungen und Medikamenten arbeiten, damit es möglichst wenige Kranke und Tote gibt. Aber ausser den Toten, die am Virus sterben, ist das Leiden ebenso gross bei denen, die an anderen Krankheiten sterben, den vielen, die tagtäglich verhungern, die einen täglichen Lebenskampf um ihre Existenz führen – ausserhalb unserer Nähe, aber auch innerhalb: Menschen, denen es psychisch nicht gut geht, die untergehen, vergessen werden, obwohl sie unsere Hilfe gerade in dieser Zeit benötigen. Denn alles, was wir aus den Augen verlieren, weil es nicht thematisiert wird, nicht wichtig genug zu sein scheint, oder weil uns schnell alles zu viel wird, wird uns später wieder einholen. Es kommt zurück wie ein Bumerang – „Paff“ – und wir alle sind dann erstaunt darüber und fühlen uns unangenehm überrascht und überrumpelt und ungerecht behandelt.

Es ist wichtig, nicht auf etwas fixiert zu sein und ein einseitiges Bild zu nähren, sondern unseren Blick zu öffnen, unseren Horizont, und alles auf einen Blick zu erfassen, wie der blaue weite Himmel, der nicht berührt ist von den vielen auftauchenden und vorbeiziehenden kleinen und grossen Wolken. Er bleibt immer ruhig, klar, weit und blau.

In Zazen sitzend können wir sehen ohne hinzuschauen, hören ohne hinzuhören, spüren, wahrnehmen ohne zu berühren, denken über das Denken hinaus. Wir können dann mit einem Blick den ganzen Eisberg erkennen, nicht nur die Spitze des Eisberges, sondern gleichzeitig die ganze, viel grössere und darum gefährliche Masse darunter. Selbst wenn wir den Eisberg nicht aus dem Weg schaffen können, können wir besser mit ihm umgehen, ihn umschiffen, wenn wir alles von ihm wahrnehmen.

Zurück zu den Zeilen von Daichi's Gedicht **Auf dem Berg Hosan**.

Weihrauch verbrennend, setze ich mich allein unter eine alte Kiefer.

In Zazen, „im Wald der alten Bäume“, im Dojo, können wir tiefstens, innig allein sein mit uns selbst, mit unserer wahren Natur, und zur selben Zeit in Einheit mit den andern.

Der Wind weht, der kalte Morgentau durchnässt meine Mönchsrobe.

Das bedeutet natürlich in Harmonie sein mit dem kosmischen Leben, dem kosmischen Gesetz, ohne durch unser Ego etwas dagegen zu stellen, sondern in Einklang mit unserer wahren Natur. So wird intuitiv, natürlich jede Handlung in Einklang mit unserem Karma sein. Das ruhige Leben auf dem Berg Hosan, Zazen, Rohatsu, Ango.

Eines Tages bin ich aufgestanden von meinem Zafu und in das blaue Tal hinuntergegangen.

Wir können nicht immer in Zazen bleiben. Wir müssen aufstehen und in das blaue Tal hinuntergehen, zurück in die Phänomene, zu den Konflikten, dem Chaos der Gesellschaft, des Alltages.

Beim Weggehen, in der Flasche, habe ich den Morgenmond aus dem Fluss geschöpft.

Der Mond ist das Symbol der Erweckung, von Satori. Wie können wir den Zazen-Geist im Alltag weiterführen? Wenn wir uns ganz auf Zazen und ohne Angst auf uns selbst einlassen, können wir diese Erweckung erfahren, wir können sie jedoch nie einfangen und niemals besitzen als etwas „Eigenes“. Zazen ist die Quelle des reinen, klaren, unbegrenzten Buddha-Geistes, der sich nicht bewegt und sich nicht bewegen lässt, der beobachtet und ruhig bleibt, ohne Angst und ohne sich täuschen zu lassen von den Phänomenen.

Das heisst, kehrt von der Stille, der Ruhe von Zazen, der Einsiedelei, vom Berg aus, immer wieder zurück ins blaue Tal und vergesst nicht, beim Weggehen mit der Flasche den Morgenmond zu schöpfen, selbst wenn ihr die Wahrheit nie besitzen könnt. Es geht um die Wiederholung der Erfahrung von Zazen, die in

uns bleibt und zum Vorschein kommt im notwendigen Augenblick.

Alte Systeme, alte Denkweisen lösen sich auf, unmerklich, unabänderlich und neue entstehen. Selbst wenn die Welt sich nicht immer dreht wie wir es uns wünschen, sie dreht sich dennoch und wir mit ihr, Alle.

Im Maka Hannya Haramita Shingyō, dem Sutra der höchsten Weisheit, heisst es am Schluss: **Gya tei gya tei, ha ra gya tei, hara so gya tei, bo shi so wa ka** - „Lasst uns darüber hinausgehen, alle gemeinsam zusammen darüber hinaus und noch jenseits des Darüber-Hinausgehens hinausgehen. |

Alle zusammen gemeinsam, nicht nur in der Weltpolitik, auch im Kleinen, im Sichtbaren wie im Unsichtbaren, im ganz alltäglichen Leben. So wird es möglich sein von der wahren Freude, dem Glück und dem tiefen Frieden zu kosten, nach dem sich alle Wesen sehnen. Wenn wir alles geben in der Gegenwart, heute, wird dies einen Einfluss haben auf die Zukunft und selbst auf die Vergangenheit. Sein ist Zeit und Zeit ist Sein, über Raum und Zeit und Ewigkeit hinaus. Wir sollten uns bewusst sein, uns immer wieder vergegenwärtigen, dass wir nicht nur für uns selbst üben und sitzen, für unser persönliches Wohlergehen, sondern dass dieses Sitzen in der „Leerheit“, seit Buddha Shakyamuni, allen Wesen gewidmet ist. Im tiefen Vertrauen, dass diese Weisheit über uns selbst hinausgeht, hinausstahlt für die Ganzheit des Universums.

Es grüsst Euch von Herzen in gasshō,

Eishuku Monika Leibundgut

