

## Fukan Zazen-gi

- Der Weg des Zazen: eine allgemeine Empfehlung -

Ursprünglich ist der Weg vollkommen und allgegenwärtig. Wozu brauchen wir Übung oder Erleuchtung?

Die wahre Lehre ist frei verfügbar. Wozu uns anstrengen?

Mehr noch: im gesamten Universum gibt es nicht das kleinste Staubkorn. Warum sollten wir uns anstrengen, es zu fegen?

Der Weg ist niemals getrennt von dort, wo wir gerade sind. Warum dann hier- und dorthin pilgern, um zu üben?

Dennoch: wenn Du auch nur um Haaresbreite abweichst, bist Du himmelweit von ihm entfernt. Wenn auch nur die kleinste Unterscheidung aufkommt, bist Du verloren. Selbst wenn Du stolz bist ob Deines Verstehens, selbst wenn Du überreichlich erleuchtet bist und außergewöhnliche Weisheit erlangt hast, um den Grund der Buddhaschaft für einen Augenblick lang zu schauen, selbst wenn Du den Weg erlangst, Deinen Geist klärst, entschlossen bist, den Himmel zu durchdringen - so ist das nichts weiter als am Rande des Buddha-Weges entlang zu schlendern. Nahezu fast immer fehlt Dir der lebendige Weg der Befreiung.

Du solltest Dir das Beispiel Shakyamuni Buddhas aus dem Jetta-Hain zu Herzen nehmen, der sechs Jahre lang in aufrechter Haltung saß, obschon er bereits ein Weiser war. Bis zum heutigen Tage können wir seine Spuren sehen. Bodhidharma überbrachte das Siegel des Geistes aus Indien. Bis heute können wir vom Ruhme hören, den sein neun Jahre langes Sitzen zur Wand bewirkte. Die alten Weisen übten so. Wer von uns heute muss nicht genauso üben?

Daher: höre auf damit, Worte zu studieren und Schriften zu folgen. Übe Dich im Rückzug, wende das Licht nach innen und beleuchte das Selbst. Dann werden Dein Körper und Geist ganz natürlich von Dir abfallen und Dein Wahres Gesicht wird sich

zeigen. Wenn Du Soheit erlangen möchtest, so musst Du Soheit üben, und zwar sofort.

Für Zazen ist ein stiller Ort geeignet.

Esse und trinke maßvoll.

Löse Dich von allen Bindungen und lass die zehntausend Dinge ruhen.

Denke nicht an recht oder unrecht. Beschäftige Dich nicht mit richtig oder falsch.

Stell das Tun Deines Intellekts beiseite, auch Willenskraft und Bewusstsein.

Hör damit auf, Dinge mit Deinen Erinnerungen, Deiner Vorstellung oder Deinem Nachsinnen zu betrachten.

Strebe nicht danach, ein Buddha zu werden. Es hat nichts mit den Formen des Sitzens oder Liegens zu tun.

Für gewöhnlich wird eine dicke Sitzmatte auf dem Boden ausgebreitet und ein rundes Kissen obenauf gelegt. Du kannst entweder im vollen Lotus oder in der halben Lotus-Haltung sitzen. Lege beim vollen Lotussitz zunächst Deinen rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und danach den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Beim halben Lotussitz lege einfach den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Deine Kleidung sollte bequem sein, aber ordentlich sitzen. Lege sodann die rechte Hand auf den linken Fuß und die linke Hand auf die rechte Hand, dabei berühren sich die beiden Daumenspitzen leicht. Rücke Deinen Körper zurecht und sitze gerade. Lehne dich nicht nach links oder rechts; beuge dich nicht nach vorne oder hinten. Deine Ohren sollten in einer Linie mit Deinen Schultern sein und Deine Nase in einer Linie mit Deinem Nabel. Die Zunge liegt an Deinem Gaumendach. Halte Lippen und Zähne geschlossen. Die Augen sollten immer geöffnet sein. Atme leise durch die Nase.

Wenn Körper und Geist auf diese Weise eingestimmt sind, atme einmal tief ein und dann ganz aus. Schwinge Deinen Körper ein paar Mal von links nach rechts.

Sitze solide in Samadhi. Denke Nicht-Denken. Wie denkst du Nicht-Denken?

Jenseits des Denkens. Das ist die wesentliche Kunst des Zazen.

Das Zazen, von dem ich spreche, ist keine Meditationstechnik. Es ist ganz einfach das Dharma-Tor der großen Leichtigkeit und Freude. Es ist die *Übung-Erleuchtung* des vollkommenen Erwachens. Im Zazen wird das Wesentliche verwirklicht, frei von Verstrickungen und Gefangensein.

Wenn Du dies erfährst, so bist Du wie ein schwimmender Drache oder ein Tiger in den Bergen.

Du musst wissen, dass sich das wahre Dharma selbst in Zazen verwirklicht und sich von Anfang an Zerstreutheit und Hindernisse auflösen.

Wenn Du vom Sitzen aufstehst, so bewege Deinen Körper langsam und stehe ruhig auf. Bewege Dich nicht hastig.

Du solltest sehen: um sowohl über Weise als auch gewöhnliche Menschen hinauszuwachsen, um sitzend oder stehend zu sterben - ist abhängig von der Kraft des Zazen. Mehr noch: Buddhas und Vorfahren haben ihre Schüler mit einem Finger gelehrt, einem Mast, einer Nadel oder einem Schlegel. Sie gaben den Weg weiter mit einem Wedel, einer Faust, einem Stab oder einem Aufschrei. Diese Taten können nicht durch Denken oder Unterscheiden erfasst werden, noch können sie durch das Erlernen übernatürlicher Kräfte erlangt werden.

Dies sind ehrwürdige Verhaltensweisen außerhalb von Klang und Form; sie sind nichts anderes als jene Ordnung, die vor dem Wissen und Sehen liegt.

Mache Dir daher keine Sorgen darum, ob Du schlau bist oder dumm und denke nicht darüber nach, ob Du höher, - oder minderwertiger seist. Wenn Du von ganzem Herzen übst, so stellt dies das wahre Üben des Weges dar.

*Übung-Erleuchtung* kann nicht befleckt werden.

Dein Versuch zur Erlangung des Weges stellt an sich bereits seine Verwirklichung in Deinem Alltag dar.

Die Buddhas und Vorfahren, sowohl in dieser Welt als auch in anderen Welten, in Indien und in China, haben das Buddha-Siegel auf dieselbe Art und Weise bewahrt und mit großer Tatkraft den Wind der Wahrheit hervorgebracht.

Sie haben einfach nur Sitzen geübt und wurden durch Zazen geschützt.

Obschon ihre Persönlichkeiten sehr verschieden waren, übte ein jeder von ihnen den Weg des Zazen von ganzem Herzen. Es gibt keinen Grund, weshalb Du Dein Kissen zuhause verlassen und einen bedeutungslosen Abstecher zu den staubigen Orten fremder Länder unternehmen müsstest.

Wenn Du einen falschen Schritt machst, dann wirst Du den Weg verfehlen, selbst wenn gleich er vor Deinen Augen liegt.

Als Mensch geboren, vergeude Deine Zeit nicht!

Da Du bereits den Buddha-Weg innehältst - warum solltest Du wertlosen Vergnügungen nachlaufen, die nichts anderes sind als fliegende Funken eines Flintsteins?

Mehr noch: Dein Körper ist wie ein Tautropfen an einem Grashalm. Dein Leben ist wie ein zuckender Blitz.

Bald wird Dein Körper verschwinden. Dein Leben wird im Handumdrehen verloren gehen.

Verehrter Übender des Zazen, nachdem Du auf unvollständige Weise gelernt hast, so wie es Blinde tun, die an einem Elefanten tasten, fürchte Dich nicht, wenn Du dem wirklichen Drachen begegnest. Widme Dich dem Weg, der die Wahrheit unmittelbar aufzeigt. Achte alle, die ihr Selbst verwirklichen und nicht länger nach etwas außerhalb suchen. Stehe im Einklang mit Buddhas Erwachen. Folge dem Samadhi der Ahnen.

Wenn Du fortwährend Soheit übst, wirst Du Soheit sein. Die Schatzkammer wird sich wie von selbst öffnen und Du wirst in der Lage sein, sie nach Deinem Belieben zu benutzen.

© *Kazuaki Tanahashi und Friederike Boissevain, 2009*