

Zazen-Gi

- Anleitung zum Zazen -

Zenübung bedeutet Zazen. Für Zazen ist ein stiller Ort geeignet. Breite eine dicke Sitzmatte aus. Lass weder Zug noch Rauch hinein, weder Regen noch Tau. Schütze und pflege den Ort, an dem du deinen Körper zur Ruhe kommen lässt.

Aus der Vergangenheit gibt es Beispiele des Sitzens auf einem Diamant(sitz)¹ oder auf einem flachen Stein, welcher von einer dicken Schicht Gras bedeckt war.

Der Ort zum Sitzen sollte weder zu Tag noch Nacht dunkel sein; er sollte im Winter warm und im Sommer kühl gehalten werden.

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

Zazen ist nicht denken an recht, nicht denken an unrecht. Es ist nicht bewusstes Unterfangen. Es ist nicht Innenschau. Strebe nicht danach, ein Buddha zu werden. Lass (das) Sitzen oder Liegen von dir abfallen. Esse und trinke maßvoll.

Beachte das Vergehen der Zeit und übe Zazen so, als wolltest du deinen Kopf vor dem Feuer retten. Auf dem Berge Huangmei übte Hongren, der Fünfte Patriarch, nichts als Zazen, er tat nichts anderes.

Trage ein Kesa während des Zazen und benutze ein rundes Kissen. Das Kissen sollte nicht ganz unter den Beinen zum Liegen kommen, sondern nur unter dem Gesäß.

Auf diese Weise ruhen die gekreuzten Beine auf der [weichen] Matte und das Rückgrat wird durch das runde Kissen unterstützt. Dies ist die Art und Weise, die von allen Buddhas Ahnen für Zazen benutzt wurde. Sitze entweder im halben oder im vollen Lotussitz. Beim vollen Lotussitz lege deinen rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Die Zehen sollten in einer Linie mit dem Oberschenkel ruhen und nicht darüber hinaus ragen.

Beim halben Lotussitz lege einfach den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel.

Lockere deine Roben und zupfe sie ordentlich zurecht. Lege die rechte Hand auf den linken Fuß und die linke Hand auf die rechte Hand, dabei berühren sich die beiden Daumenspitzen leicht. Unter Beibehaltung dieser Handhaltung lege sie nahe an den Körper, so dass die vereinten Daumenspitzen am Nabel zu liegen kommen.

Rücke deinen Körper zurecht und sitze gerade. Lehne dich nicht nach links oder nach 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, atme durch die Nase. Halte Lippen und Zähne geschlossen. Die Augen sollten geöffnet sein, weder zu weit noch zu schmal. Wenn Körper und Geist auf diese Weise eingestimmt sind, atme einmal tief ein und dann ganz aus.

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

Jenseits des Denkens. Das ist die Kunst des Zazen.

Zazen ist nicht Konzentration zu erlernen. Es ist das Dharma-Tor der großen Leichtigkeit und Freude. Es ist ungeteilte Übung-Erwachen.

aus: Shōbōgenzō Zazengi

Dargelegt vor einer Versammlung im Kloster Kippō im Bezirk Yoshida von Esshū, im elften Mondmonat des Winters im ersten Jahr der Ära Kangen (1243)

¹ Name des Platzes neben dem Bodhi-Baum, an dem Shākyamuni Buddha saß, als er Erleuchtung erlangte

Übersetzung aus dem Originaltext: Kazuaki Tanahashi und Friederike Boissevain,
© 2007