

Allgemein empfohlene Richtlinien für Zazen (Fukan zazengi 普勸坐禪儀)

The Weg ist ursprünglich perfekt und all-durchdringend. Wie könnte er da angewiesen sein auf Praxis und Verwirklichung? Die wahren Methoden sind selbstgenügsam. Wie bedarf es da besonderer Anstrengung? Wahrlich, der ganze Körper ist frei von Staub. Wer könnte da an die Erfordernis von Hilfsmitteln glauben, um ihn sauber zu bürsten? Der Weg ist nie getrennt von diesem bestimmten Ort; warum für die Praxis herumreisen? Und doch: wenn es auch nur die kleinste Abweichung gibt, so ist sie so groß wie der Abstand zwischen Himmel und Erde. Wenn das am wenigsten Angenehme oder Unangenehme eintritt, verliert sich unser Geist in Verwirrung. Angenommen ihr vertraut auf euer Verstehen und seid reich an Erleuchtung, ausgestattet mit der Weisheit auf einen Blick zu wissen, im Glauben den Weg erreicht zu haben und mit klarem Geist ausgestattet zu sein, voll der Hoffnung die Himmel zu erreichen. Allein, ihr spielt auf dem Eingangsweg und habt doch den wesentlichen Pfad der Emanzipation noch nicht erlangt.

Denkt an Buddha: Wenn er auch weise bei Geburt war, die Spuren seines sechsjährigen aufrechten Sitzens waren doch schon vorgegeben. Und Bodhidharma, der doch bereits das Geistessiegel erhalten hatte, ist berühmt dafür neun Jahre lang mit dem Gesicht zur Wand gesessen zu haben. Wo sogar die alten Meister dies taten, wie können wir da der ernsthaften Praxis entbehren?

Lasst daher ab von der intellektuellen Praxis die Wörter zu erkunden und Sätzen nachzujagen. Lernt einen Schritt zurückzutreten, um euer Inneres zu beleuchten. Körper und Geist werden abfallen, und euer ursprüngliches Gesicht wird sich offenbaren. Wenn ihr dies erlangen wollt, macht euch sofort an die Arbeit.

Um Zazen zu üben, ist ein ruhiger Raum geeignet. Esst und trinkt in Maßen. Legt jede Verwicklung in den Alltag ab und beendet alle Aufgaben. Denkt nicht „gut“ oder „schlecht“. Urteilt nicht wahr oder falsch. Beendet die Abläufe des Geistes, des

Intellekts und des Bewußtseins; hört auf mit Gedanken, Ideen und Ansichten zu messen. Stellt niemals Überlegungen an, ein Buddha zu werden. Diese Art des Zazen ist nicht auf das Sitzen oder Liegen begrenzt.

An dem Ort, wo ihr sitzt, breitet eine dicke Matte aus und legt ein Kissen darauf. Sitzt entweder im vollen oder halben Lotus-Sitz. Beim vollen Lotussitz legt ihr zuerst den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und dann den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Beim halben Lotussitz legt ihr einfach den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Bindet eure Kleidung locker und achtet darauf, dass sie geordnet ist. Dann legt die rechte Hand über das linke Bein und die linke Hand auf die rechte Handfläche, so dass sich die Spitzen der Daumen gegenseitig leicht berühren. Streckt euren Körper und sitzt aufrecht, weder nach links noch nach rechts geneigt, weder nach vorne noch nach hinten gelehnt. Eure Ohren sollten parallel zu den Schultern sein und Nase und Bauchnabel sollten eine Linie bilden. Legt die Zungenspitze vorne an den oberen Gaumen und haltet die Zähne und Lippen geschlossen. Haltet die Augen stets offen und atmet sanft durch die Nase.

Nachdem ihr eure Sitzhaltung kontrolliert habt, holt einmal Luft, atmet tief aus und lasst den Oberkörper nach rechts und links pendeln. Dann vertieft euch in ein stilles Sitzen ohne Bewegung. Denkt den Zustand nicht zu denken. Nicht denken – was für ein Denken ist das? Das Nicht-Denken. Das ist die essenzielle Kunst von Zazen.

Das Zazen, von dem ich spreche, ist nicht eine Meditationsübung. Es ist einfach das Dharma-Tor von freudvoller Leichtigkeit, es ist die Praxis-Verwirklichung vom vollständigen Gipfel der Erleuchtung. Es ist die Verwirklichung des Koan; Netzen und Fallen entzogen. Wenn ihr die Bedeutung erfasst habt, seid ihr wie der Drache, der das Wasser bekommen hat, wie der Tiger, der sich auf den Berg begibt. Ihr sollt wissen, dass sich das wahre Dharma selbst offenbart, so dass Trübsinn und Ablenkung von Beginn an von uns abfallen.

Wenn ihr euch vom Sitzen erhebt, bewegt den Körper langsam und ruhig, behutsam und überlegt. Steht nicht plötzlich oder hastig auf. Ein Blick auf die Vergangenheit lehrt uns, dass die Transzendenz des Profanen und Heiligen, das friedliche Sterben während des Sitzens oder Stehens sich vollkommen aus der Kraft des Zazen herleiten.

Darüber hinaus kann das Auslösen der Erleuchtung durch einen Finger, einer Fahne, einer Nadel oder eines Klopfers oder das Herbeiführung der Verwirklichung durch einen Schaumschläger, eine Faust, einen Stab oder einen Ruf durch unterscheidendes Denken gar nicht verstanden werden. Noch weniger können sie durch die Ausübung übernatürlicher Kräfte erkannt werden. Sie müssen ein Verhalten verkörpern jenseits von Hören und Sehen. Sind sie nicht ein Maßstab vor Wissen und Anschauung?

Weil dies so ist, haben wir es nicht mit einer Frage von Vorhandensein oder Mangel an Intelligenz zu tun. Unterscheidet niemals zwischen einem törichten und einem scharfsinnigen Menschen. Wenn ihr eure Anstrengungen zielstrebig auf eine Sache konzentriert, beschäftigt ihr euch damit schon ernsthaft mit dem Weg.

Praxis-Verwirklichung ist von Natur aus rein. Fortzuschreiten ist ein Teil des Alltags.

In unserer Welt und in der Welt der anderen, sowohl in Indien wie in China, haben wir im allgemeinen in gleicher Weise das Buddha-Siegel. Obwohl jede Linie ihre eigenen Gepflogenheiten hat, widmen sie sich doch einfach alle dem Sitzen, vollkommen verschlossen in tiefer Stabilität. Wenn sie auch sagen, es gäbe zehntausend Unterschiede und tausend Variationen, so widmen sie sich doch lediglich aus ganzem Herzen dem Zazen. Warum den Platz in unserem eigenen Heim zurück lassen, um vergebens in den staubigen Gefilden anderer Länder zu wandern? Wenn ihr nur einen falschen Schritt macht, stolpert ihr an dem vorbei, was direkt vor euch liegt.

Ihr habt die entscheidende Möglichkeit menschlicher Gestalt erlangt. Verbringt eure Tage und Nächte nicht fruchtlos. Ihr seid Teil des wesentlichen Strebens nach dem Weg des Buddha. Wer würde die flüchtige Freude am Funken eines Feuersteins genießen? Außerdem sind Form und Substanz wie der Tau auf dem Gras. Das Glück des Lebens ist wie das Aufblitzen eines Lichtstrahls – entleert in einem Augenblick, verschwunden in einem Blitz.

Bitte, verehrte Anhänger des Zen, die ihr lange daran gewohnt seid nach dem Elefanten zu tasten: Zweifelt nicht an dem wahren Drachen. Konzentriert eure Energien auf den Weg die Wahrheit direkt aufzuzeigen. Verehrt den Menschen, der das Lernen überschritten hat und frei von Anstrengung ist. Werdet eins mit der Erleuchtung aller Buddhas. Folgt dem Samadhi aller Vorfahren im Dharma. Wenn ihr weiterhin so lebt, werdet ihr so ein Mensch werden. Die Schatzkammer wird sich euch öffnen und ihr werdet euch frei bedienen können.