

## **Fukanzazengi**

### **Eine universelle Empfehlung für Zazen**

Nun, da ihr den Weg sucht, findet ihr ihn allumfassend und vollständig. Wie kann er dann von Übung und Erleuchtung abhängig sein? Das Dharma-Gefährt läuft frei und ungehindert. Wozu braucht es dann konzentriertes Bemühen? Der Körper der Wirklichkeit besteht jenseits vom Schmutz der Welt. Wer könnte dann wirklich an Methoden glauben, die ihn reinigen? Der Weg ist vollkommen und genau da wo ihr seid. Wozu braucht es dann Übung?

Doch wenn es nur den kleinsten Unterschied zwischen euch und dem Weg gibt, wird die Trennung grösser sein, als die zwischen Himmel und Erde. Wenn auch nur das geringste Wollen oder Ablehnen erscheint, verliert sich der Geist in Verwirrung.

Selbst wenn ihr stolz auf euer Verständnis seid und denkt, ihr seid reichlich mit Erleuchtung ausgestattet, dass ihr eine Ahnung von der Weisheit habt, die alle Dinge durchdringt, und auch wenn ihr denkt, ihr habt den Weg erreicht, den Geist geklärt und die Macht erlangt, die Himmel zu berühren, wandert ihr trotzdem nur im Grenzgebiet des Erwachens. Genaugenommen habt ihr den Weg der vollkommenen Freiheit schon fast verloren.

Ihr müsst die Tatsache anerkennen, dass selbst Shakymuni Buddha sechs Jahre Zazen sitzen musste. Der Einfluss dieser sechs Jahre des aufrechten Sitzens ist auch heute noch sichtbar. Ebenso Bodhidharmas Übertragung des Buddha-Dharmas und der Besonderheit der neun Jahre, die er gegen die Wand gerichtet Zazen übte, werden bis zum heutigen Tag gerühmt. Die grossen Vorfahren waren derart unablässig in ihrer Übung, wie können Menschen heutzutage glauben, auf die Übung des Zazen verzichten zu können?

Daher solltet ihr damit aufhören, einer Übung zu folgen, die auf intellektuellem Verständnis und der Verfolgung von Buchstaben und Wörtern basiert. Lernt den Schritt nach hinten zu tun, der das Licht nach innen kehrt, um das Selbst zu erleuchten. Körper und Geist werden von alleine wegfallen und das ursprüngliche Selbst wird sich offenbaren. Wenn ihr „Soheit“ erlangen wollt, übt „Soheit“ jetzt!

Für Zazen eignet sich am besten ein ruhiger Raum. Esst und trinkt zurückhaltend. Gebt alle verblendeten Beziehungen auf und legt alles zur Seite. Denkt nicht über gut und schlecht, richtig und falsch nach. Mischt euch nicht in die Arbeit des Geistes ein oder versucht die Bewegung eurer Gedanken zu kontrollieren. Gebt es

auf, Buddha werden zu wollen. Zazen hat absolute nichts damit zu tun, ob ihr aufrecht sitzt oder liegt.

Wo ihr sitzt, liegt normalerweise eine viereckige, dicke Matte auf dem Boden, worauf ein rundes Kissen ruht. Sitzt entweder im vollen oder im halben Lotus. Wenn ihr im vollen Lotus sitzt, platziert zuerst euren rechten Fuss auf euren linken Oberschenkel und dann euren linken Fuss auf eurem rechten Oberschenkel. Im halben Lotus platziert lediglich euren linken Fuss auf eurem rechten Oberschenkel. Eure Kleidung sollte locker sitzen, aber ordentlich sein. Legt eure rechte Hand mit der Handfläche nach oben auf das Bein und die linke Hand mit der Handfläche nach oben auf die rechte Hand. Die Spitzen der Daumen berühren sich leicht.

Sitzt aufrecht ohne nach links, rechts, vorne oder hinten zu lehnen. Vergewissert euch, dass eure Ohren in einer Linie mit euren Schultern und eure Nase in einer Linie mit eurem Nabel sind. Eure Zunge legt an das Dach des Gaumens, die Lippen und die Zähne haltet gut verschlossen. Eure Augen sind stets geöffnet. Atmet ruhig durch die Nase. Wenn ihr eure Haltung so ausgerichtet habt, nehmt einen tiefen Atemzug. Schwingt euren Körper nach links und rechts, dann begeben euch in eine stabile, unbewegliche Haltung, sitzt wie ein Berg. Denkt das Nicht-Denken. Wie geht das! Dadurch, dass man das Denken sein lässt, wie es ist. Dies ist die wesentliche Kunst des Zazen.

Das Zazen wovon ich rede ist kein "schrittweises Erlernen von Zen". Es ist schlicht das Dharma-Tor der Gelassenheit und Freude. Es ist der Höhepunkt von vollständig verwirklichter Erleuchtung. Es ist die Verkörperung der absoluten Wirklichkeit. Schlingen und Fallen können es niemals behindern. Wenn ihr dies erreicht, seid ihr wie der Drache, der ins Wasser gelangt ist oder der Tiger, der sich in den Wäldern ausruht. Das wahre Dharma zeigt sich von alleine und ihr werdet frei sein von Trägheit und Ablenkung.

Wenn ihr euch von eurem Sitz erhebt, steht langsam und ruhig auf. Tut es nicht abrupt.

Durch die Macht des Zazen ist es möglich, Erleuchtung und Verwirrung zu überschreiten und die Fähigkeit zu erlangen, im Sitzen wie im Liegen zu sterben. Trotzdem ist es für unseren unterscheidenden Geist unmöglich zu verstehen, wie es den Buddhas und Erwachten gelang, Erwachen durch die Möglichkeit eines Fingers, eines Pfahls, einer Nadel oder eines Hammers hervorzubringen, oder wie sie den Weg mit einer fliegenden Peitsche, einer Faust, einem Stock oder einem Schrei übertrugen. Es kann auch nicht durch übernatürliche Kräfte verstanden werden.

Diese Handlungen sind jenseits des dualistischen Raums von Subjekt und Objekt. Es ist kein Prinzip, dem Wissen und Wahrnehmung vorausgeht!

Daher sollte nicht unterschieden werden, ob jemand dumm oder klug, ausgezeichnet oder minderwertig ist. Wenn ihr zielstrebig übt, ist das wahrhaftig die Übung des Weges. Übung und Verwirklichung sind von Natur aus unbeschmutzt. Sich zu bemühen den Weg zu erlangen, ist die Verkörperung des Weges in unserem alltäglichen Dasein.

Alle Menschen überall auf der Welt, sind zweifellos gleichsam ausgestattet mit Buddha-Natur. Doch ohne die Übung des Zazen, werden sich die wahre Natur einer Person und ihr Wirken nicht verkörpern. Ihr solltet euch daher ausschliesslich der Übung des Zazen hingeben und euch ihr widmen. Obwohl gesagt wird, dass es so viele verschiedene Ansichten wie Menschen gibt, sollten alle Menschen den Weg üben, was nichts anderes bedeutet, als das Selbst zu ergründen. Es gibt keinen Grund, den Platz, wo ihr zu Hause sitzt, aufzugeben und ziellos in staubigen Regionen anderer Länder umherzuwandern. Wenn ihr einen falschen Schritt macht, verliert ihr den Weg, der direkt vor euch liegt.

Nun, da ihr schon mal eine unerlässliche, menschliche Form erlangt habt, verschwendet eure Zeit nicht. Ihr seid mit der grundlegenden Fähigkeit des Buddha-Weges ausgestattet, warum wollt ihr also wertlosen Vergnügungen hinterherlaufen, die nicht mehr sind als der Funke eines Feuersteins! Unsere Körper sind wie die Tautropfen am Grass. Unsere Leben sind wie ein Blitz, im nächsten Augenblick vorbei, in einem Moment verschwunden.

Verehrte Zen-Übende, fürchtet nicht den wahren (Zazen-) Drachen und begnügt euch nicht damit, nur einen Teil des Elefants zu berühren. Gebt euch dem Weg hin, der gradlinig auf das Absolute hinweist. Respektiert jene, die jenseits allen Lernens gegangen sind und nichts mehr zu tun haben. Seid im Einklang mit dem Erwachen der Buddhas und folgt dem Samadhi der Erwachten, die das Dharma überliefert haben. Übt fortwährend auf diese Art und ihr könnt euch sicher sein, wie sie zu werden. Die Schatzkammer wird sich von alleine öffnen und ihr werdet fähig sein, sie nach eurem Willen zu nutzen.