

Keizan Tokin



Zazen Yōjinki

Punkte, auf die beim Zazen zu achten sind

Kommentare von Thomas Kairyū

Vorwort



Die Entstehung der Kommentare zu Meister Keizans Zazen-Yōjinki begann noch während der Corona-Phase. Etliche Zen-Veranstaltungen (Sesshin, Studienwochenenden, Praxistage etc.) mußten wegen der grassierenden Virus-Epidemie ausfallen. Die Alternative war: „Online-Zazen“ von zu Hause aus.

Die meisten der jeweils etwa 10-minütigen Kusen (Unterweisungen während Zazen) entstanden quasi im „Onlinebetrieb“.

Das Zazen-Yōjinki ist eigentlich ein Basistext des Sōtō-Zen. Allerdings deckt Meister Keizan durchaus die wichtigsten Punkte der Zenpraxis ab – und geht oft sehr in die Tiefe.

Das Studium und Verständnis dieses Textes, der durch Meister Dōgens Unterweisung beeinflusst ist, bildet eine hervorragende Grundlage für die eigene Zenpraxis – das Zazen.

Auch wenn die Zenschulen den absoluten Vorrang von Praxis gegenüber theoretischem Studium betonen, gibt es doch viele überlieferte Schriften, welche die eigene Praxis inspirieren und motivieren können.

So auch dieser Text: Meister Keizan gelingt es immer wieder, genau den wesentlichen Punkt zu treffen - was den Leser tief berühren kann.



* * *

Ohne die Hilfe und Mitarbeit meiner Schülerinnen und Schüler an der arbeitsaufwendigen Aufbereitung der Kusen-Tonaufnahmen wäre dieser Kommentar nicht zustande gekommen. Mein besonders herzlicher Dank gilt Heike Genshin Bremer. Des weiteren haben mitgearbeitet: Sylvia Shōshin Schade, Marco Onryū Lange, Christopher Schmidt.

Sesshin in Leipzig, 2. bis 9. Mai

Zazen klärt unmittelbar den Geist. Unmittelbar, direkt, ohne Umschweife kommt Zazen sofort zum Punkt. Der direkte Weg. Sobald wir die Haltung des Buddha einnehmen, sind wir Buddha. Von Anfang an.

Durch das Fortschreiten der Übung (*Gyōji*) manifestiert sich auf natürliche Weise unsere ursprüngliche Natur - und dennoch ist es kein allmähliches Fortschreiten. Es ist wie durch einen dichten Nebel gehen oder einen feinen Regen. Wenn wir uns irgendwann an die Kleidung fassen, bemerken wir das wir längst bis auf die Knochen durchnässt sind. Dies meint vollständiges Aufwachen.

Das Ego selbst kann sich nicht klären. Das Ego kann nicht den Geist klären. Das Ego kann das Problem intellektuell verstehen, aber es kann den Geist nicht klären. Die Alten haben von Anfang an gesagt: „*Shinjin funi*“ - Körper und Geist sind eins. Körper *ist* Geist. Geist *ist* Körper.

Das ist die Schnittstelle. Das ist die Schnittstelle zu *Shin fukatoku*: Geist ist nicht fassbar, er verändert sich permanent. Sobald wir eine Haltung einnehmen, eine Handlung ausführen folgt der Geist. Er ist zwar immer noch nicht greifbar aber er folgt. Wenn wir die Zazen Haltung einnehmen, die Haltung des Buddha, folgt der Geist. Denn Körper und Geist sind nicht getrennt. So sind die Haltung einnehmen oder die Handlung der Praxis ausführen, Gasshō, Sampai, das Sūtra rezitieren der Zugang, um den Geist zu klären.

Wenn wir im Alltag zerbrochene oder gebrochene Haltungen einnehmen, folgt der Geist. Wenn wir Denken oder Handeln ohne konzentriert zu sein, folgt der Geist. Wenn wir unbeweglich sitzen und die Aufmerksamkeit sorgfältig auf die Haltung und Atmung richten, folgt der Geist. Wenn der Geist der Haltung folgt, kann sich das Karma nicht mehr manifestieren. Es erscheint zwar; auch der Impuls zu einer Handlung, einer Aktion oder etwas zu denken erscheint, aber der Geist folgt der Haltung, unbeweglich auf natürliche Weise beruhigt.



Zen-Dōjō Kyōdaizan Leipzig

Jeder Mensch kann diese Haltung einnehmen. Deswegen sagen wir, alle Wesen besitzen Buddha-Natur. Es ist alles vorhanden was wir benötigen, um den Geist zu klären oder den Weg zu praktizieren. Wir brauchen es nur einfach zu tun...