

Keizan Tokin



Zazen Yōjinki

Punkte, auf die beim Zazen zu achten sind

Kommentare von Thomas Kairyū

Sesshin in Leipzig, 26. bis 29. Mai 2022

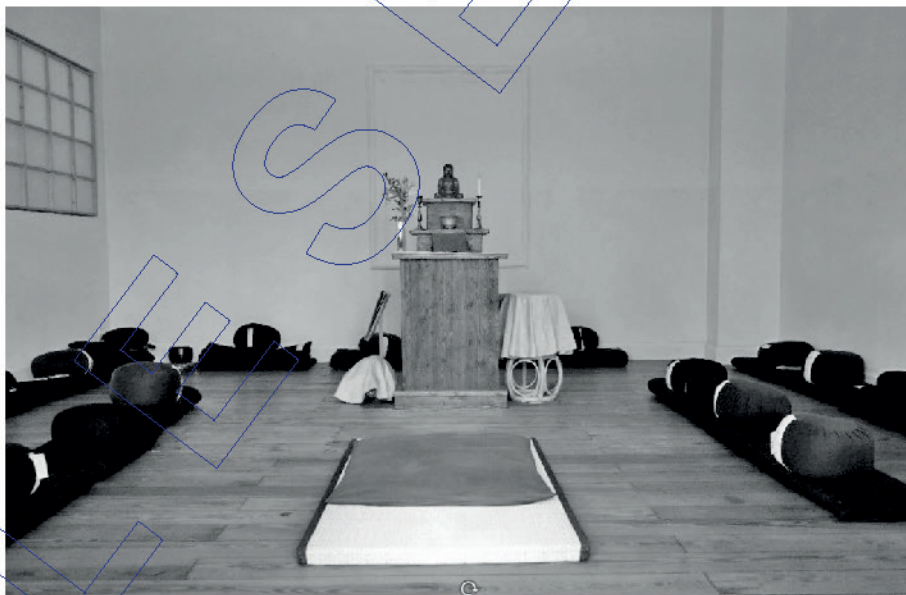
Zazen klärt unmittelbar den Geist. Unmittelbar, direkt, ohne Umschweife kommt Zazen sofort zum Punkt. Der direkte Weg. Sobald wir die Haltung des Buddha einnehmen, sind wir Buddha. Von Anfang an.

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...

Sesshin in Leipzig, 26. bis 29. Mai 2022

Durch Zazen befreien wir uns von allen Dingen, geben die Myriaden Beziehungen auf, tun nichts und beenden die Arbeit der sechs Sinnesorgane. Durch Zazen befreien wir uns von allen Dingen.

Was meint das - Befreiung? Es meint, dass das Festhalten oder Zurückweisen, die Aktivität des diskriminierenden Bewusstseins auf natürliche Weise zur Ruhe kommt. Es meint nicht, dass wir die Dinge einfach loswerden und dass wir dann in einem Paradies leben. Sich von allen Dingen befreien meint: innerhalb der Dinge, zusammen mit den Dingen zu unserer wahren Natur aufwachen. Das Karma existiert, die Verstrickungen in Ursache und Wirkung.

Wir gelangen in das Zentrum der Dinge, in den Ursprung, in die Quelle. Diese offenbart sich von selbst. Wenn die Haltung unbeweglich wird, folgt der Geist. *Wir geben die Myriaden Beziehungen auf:* indem wir das angstdominierte Festhalten unseres kleinen Ichs zur Ruhe kommen lassen, loslassen, finden wir die wahre Natur der Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.



Zeremonie im Zen-Zentrum Schönböken

In der Ehe, in der Freundschaft können wir erst wirklich zusammen sein, wenn wir die ichbezogenen Handlungen und Gefühle aufgeben. *Wir tun nichts.* Nichts tun im Buddha Weg ist (für das Ego) sehr anstrengend. Es meint nicht, auf dem Fernsehsessel zu liegen und das ganze Netflix Programm zu schauen, sondern es ist das, was ihr gerade im Zazen tut. Der Körper bewegt sich nicht und das Bewusstsein mischt sich nicht ein in die Dinge, die erscheinen. So gelangen wir in den Zustand des *Nichtstuns*, zum *Nullpunkt* und können von hier aus auf einmal die ganze Landschaft erkennen.

Der letzte Satz in diesem Abschnitt lautet: *Und beenden die Arbeit der sechs Sinnesorgane.* Wobei Denken oder Bewusstsein als sechstes Organ gilt. Die Arbeit der Sinnesorgane erschafft unsere Welt. Wir hören nicht, was ist, sondern wir hören, was wir selbst kreieren. Wir sehen nicht, was ist, wir sehen nur unsere eigene Welt. Durch das sorgfältige, geduldige und sanfte Betrachten von sich selbst kommt die Aktivität unserer Sinnesorgane zur Ruhe. Der Impuls, der Drang etwas zu kreieren, zu wollen kommt zur Ruhe. Wenn die Sinnesorgane ihre Arbeit beenden, gibt es wahres Sehen, wahres Hören.