

# ZAZENGI

Im sechsten Jahrhundert kam Bodhidharma von Indien nach China. Er brachte die folgende Lehre:

Schaue direkt in deinen wahren Geist  
und erwache zu deiner Buddha Natur.

Sechs Generationen später gab der sechste Patriarch Rikuso Enō Zenji diese Lehre weiter an Nangku Ejo Zenji, welcher sie wiederum an Baso Doitsu Zenji weitergab. Baso Doitsu Zenji gab sein Dharma an Hyakujo Ekai Zenji weiter. Zu jener Zeit gab es keine Zen Tempel. Zen wurde in den Tempeln der Risshu Sekte des Buddhismus gelehrt. Für die vielen Übenden des Zen stellte Hyakujo Ekai Zenji Regeln auf, von der geomantischen Anordnung der Gebäude, Verteilung der Aufgaben im Tempel und das Verhalten im Zendo. Es ist ein wahrlich gut ausgearbeitetes System, so dass es sich bis heute erhalten hat und noch heutzutage in den Zen Tempeln benutzt wird. Hyakujo Ekai Zenji wurde im Jahr 720 geboren und starb 814. Er lebte während der Tang Dynastie, als Zen in seiner höchsten Blüte stand. Er lebte bis ins hohe Alter von 94 Jahren und er folgte den von ihm selbst aufgestellten Regeln. Seine berühmten Worte sind:

Ein Tag ohne Arbeit ist ein Tag ohne Essen.

Er verband Zazen mit Arbeit. Gemeinsam lebte er mit vielen jungen Mönchen, zusammen Zazen ügend und sich gegenseitig während der Arbeit inspirierend. Das Zazengi ist ein Basis Text und war ein Teil der vielen Regeln, die Hyakujo aufstellte. Dieser Text wird als einer der vier wichtigsten Zen Texte überliefert. Die anderen drei Texte sind: Die zehn Bilder über das Hüten des Ochsens - Über den Glauben an den Geist und Shodoka. Alle Texte wurden überliefert. Das Wort Zazengi kann in drei geteilt werden. ZA bedeutet sitzen.

ZEN kommt direkt aus Indien von dem Wort Dhyana. Es bedeutet, ruhig in die wahre Natur schauen, in den wahren lebendigen Kern, die eigentliche Essenz. Dieses direkt sehen und erleben, die volle, angefüllte Energie. GI bedeutet Regel, die Regeln für das Zazen.

Im Zazengi heißt es: Bodhisattvas, die die Prajna Weisheit üben, sollten tiefstes Mitgefühl für alle Wesen haben und einen tiefen Wunsch, sie alle befreien zu wollen. Sie sollten versprechen, dass sie andere Menschen zur anderen Seite helfen, nicht nur für die eigene Befreiung ügend. Der Zazengi Text sagt, dass die Bodhisattvas - die Übenden - Weisheit üben sollten. Es gibt eine Art von Weisheit, wo man sich selber im Zentrum sieht. Diese Weisheit hat keine Tiefe und alles durchströmende und umfassende Qualität. Es ist Weisheit ohne Erwachen hinsichtlich der wahren Lebensessenz. Es ist oberflächlich und unruhig. Bei Prajna geht es nicht um diese Art von Weisheit. Es ist die Weisheit der Erleuchtung. Die Weisheit, die hervor kommt, wenn man eins mit dem ganzen

Universum ist. Es ist nicht die Weisheit, die auf Analysieren, Vergleichen und Kalkulieren beruht. Man kann diese Weisheit nicht finden, indem man ein Buch liest. Im Lied über Zazen von Hakuin Zenji haben wir diese Worte: "Wie weit der uneingeschränkte Himmel des Samadhis! Wie hell und klar ist das perfekte

Mondlicht der 4-fachen Weisheit!"

Wenn unser Geisteszustand reift und immer weiter und transparenter wird, dann ist unser Geist ruhiger und ein tieferes Verstehen kommt hervor. Von dem Ort, wo es angeblich nichts gibt, kommt ein klarer Geist hervor. Diese Weisheit eines klaren Geistes ist wie der endlose blaue Himmel und die vierfache Weisheit kömmt ganz von alleine hervor.

1. Die grosse perfekte Spiegel Weisheit
2. Die Weisheit der vollkommenen Gleichheit
3. Alles unterscheidende Weisheit
4. Alles tuende Weisheit.

Die erste Weisheit ist die grosse perfekte Spiegel Weisheit, die eigentliche Natur unseres Geistes. Sie nimmt alles in sich auf und beinhaltet das ganze Universum. Diese Weisheit kommt hervor, wenn man vollkommen eins geworden ist mit dem ganzen Universum. Es funktioniert wie ein Spiegel, der alles reflektiert. Nur so kann man es beschreiben. Ein Feuer wird reflektiert, doch der Spiegel brennt nicht. Ein Spiegel reflektiert Wasser, doch wird er nicht nass.

Wenn wir kein kleines Selbst in unserem Geist tragen, dann kann alles wie bei dem Spiegel reflektiert werden. So lange wir keine kleinen, egoistischen Ideen oder ein Selbst in uns tragen. Wenn wir unsere Augen öffnen, dann sehen wir alles. Mit den Ohren hören wir alles. Mit der Nase riechen wir alles. Mit dem Körper spüren wir die Berührungen. Wenn wir so unsere Sinnesorgane öffnen und alles aufnehmen, dann tun wir nichts hin zu und alles wird wie ein Spiegel. Wenn wir Zazen üben, dann können wir diese grosse Spiegel Weisheit erleben. Wir sitzen und sind uns nicht mehr unseres Körpers und der Umgebung bewusst. Das Bewusstsein eines Selbst verschwindet. Wenn wir alle Ideen - das bin ich, so bin ich - fortgeworfen haben, dann nennt man das vollkommene Spiegel Weisheit.

Die zweite Weisheit ist die Weisheit vollkommener Gleichheit. Das ist ein klarer, transparenter Geist, frei von einem Selbst, frei von jeglichen Sorgen. Wir sehen die Berge, genauso, wie sie sind. Wir sehen den Fluss genauso er ist. Wir sehen die Bäume und Blumen wie sie sind. Männer werden als Männer? gesehen. Frauen werden als Frauen gesehen, Kinder werden als Kinder gesehen. Alles wird reflektiert, ohne ein Gefühl von gut und schlecht, hoch und tief. Schöne Dinge werden als das, was sie sind, wiedergespiegelt

In diesem Geisteszustand sind wird klar und voll. Wir sind einfach. Wie üben Zazen und öffnen unsere Augen. Vor dem Bewusstsein des Selbst, vor intellektuellen Ideen, genau in diesem Moment, ohne darüber nach zu denken. Wir sehen die unterschiedlichen Dinge, doch nehmen sie als das wahr, was sie sind. Wir sind im völligen Einklang mit der Welt um uns. Diese beiden Weisheiten werden notwendige Weisheiten genannt.

Als nächstes dann haben wir die alles unterscheidende Weisheit. Wir sehen, dass alte Menschen alt, kranke Menschen krank sind. Wir nehmen den Zustand der Dinge detailliert wahr. Wie die Menschen sind, wie die Umgebung ist, alles wird klar gesehen. Nicht, weil wir geschult sind, sondern wird ganz direkt erlebt und gesehen. Eine Mutter sieht ihr Baby. Wenn es weint, dann geht sie ohne zu warten und darüber nach zu denken auf das Baby ein. Will es Milch? Hat es nasse Windeln? Sie nimmt wahr

und handelt gleichzeitig. Dieser klare Geist kann somit entsprechend der Notwendigkeit des Babys handeln. Diese Weisheit wird alles unterscheidende Weisheit genannt. Bei dieser Weisheit kommt natürlich auch die bisherige Erfahrung zu nutzen. Als Mütter, Lehrer, Ärzte, Politiker und religiöse Lehrer können wir anderen helfen. Wir haben Künstler und Handwerker, die Dinge herstellen. Das ist die Natur der alle unterscheidenden Weisheit Die vierte Weisheit ist die alles tuende Weisheit. Es ist unsere natürliche Fähigkeit zu handeln, wenn wir die Gesellschaft und die Welt sehen. Mit unseren Sinnesorganen: Ohren, Augen, Nase, Mund, Körper und Geist. Mit diesen handeln wir. Wenn jemand krank ist, dann möchten wir ganz natürlich den Rücken reiben und die Schmerzen lindern. Wenn jemand leidet, versuchen wir ganz natürlich zu helfen. Natürlich können Erfahrungen, Informationen und Techniken diese Weisheit noch bereichern. Doch das wichtige dabei ist die natürliche Fähigkeit. Ohne diese wären alles Wissen und Technik nutzlos.

Die alles unterscheidende Weisheit und alles tuende Weisheit sind angesammelte Weisheiten.

Die ersten beiden Weisheiten sind die eigentlichen Weisheiten. Die letzteren beiden benutzen wir, wenn wir uns der Welt gegenüber stellen. Alle vier Weisheiten zusammen werden Prajna Weisheit genannt. Es ist nicht etwas gelerntes, sondern die natürliche Fähigkeit, die wir seit unserer Geburt haben. Dann geben wir unsere Lebenserfahrung, Informationen und Techniken hinzu. Prajna Weisheit existiert jedoch auch ohne sie.

Von morgens bis abends haben wir die verschiedensten Gedanken in unserem Kopf. Wir beurteilen, entscheiden und handeln. Zum Beispiel: Wir sind am Entscheiden, ob wir etwas tun wollen oder nicht. Wir bedenken, wie wir uns entscheiden sollen. Wie wir es organisieren können, ob wir fahren müssen, welche Route wir nehmen sollen, was wir mit nehmen wollten, welche Uhrzeit wir losgehen müssen. Wir müssen über die verschiedensten Dinge nach denken, wie wir leben wollen. Das ist die Welt von gut, schlecht, verlieren, gewinnen, richtig und falsch. Wir müssen alles betrachten und dann entscheiden. Das ist die alles unterscheidende Weisheit. Wir müssen allerdings alle vier Weisheiten mit einbeziehen. Wir müssen die Dinge in ihrer Ganzheit sehen, so wie sie sind. Wir müssen die Wurzel und die Essenz in den Dingen sehen können. Die Weisheiten funktionieren simultan, wenn wir uns daran gewöhnt haben. Die meisten von uns sehen von der angesammelten Weisheit her, während es nur wenige sind, die mit der ursprünglichen Weisheit die Dinge so sehen können, wie sie sind, ohne zu urteilen.

Wenn wir uns jetzt betrachten, dann sehen wir, dass es eine Tatsache ist. Wir sehen die Dinge nicht von der ursprünglichen Weisheit her. Wir müssen es in unserem Zazen finden.

Die Lehre des Buddhas will uns direkt zu der ursprünglichen Weisheit wecken und weisen, und uns lehren, wie wir sie nutzen können.

Dogen Zenji sagte:

Sich selbst verstehen ist sich selbst vergessen.

Sich selbst vergessen ist eins mit dem Gegenüber zu werden.

Eins mit dem Gegenüber zu werden bedeutet, das loszulassen, was Selbst und Gegenüber trennt.

So werden wir gelehrt. Der Weg Buddhas ist dafür da, dass wir die ursprüngliche Weisheit finden, verstehen und im täglichen Leben nutzen. Das ist der Weg des Buddhas. Wir können die eigentliche Qualität unseres Geistes erleben. Wenn wir diese eigentliche Natur erleben können, dann vergessen wir unser kleines Selbst. Egal wieviel Zazen wir auch üben, es scheint so, dass wir nicht vollkommen den Schatten des Egos loswerden. Ständig beurteilen wir uns selber scharf, egal wie lange wir auch sitzen. Etwas melancholisches und unzufriedenes bleibt, was uns davon abhält, klar und frisch zu sein. Dieses Gefühl folgt uns einfach, dieses *egoistische, selbst* zentrierte Bewusstsein bleibt. Dieses egoistische Bewusstsein muss vollkommen weg geschabt werden. Es wird nicht vollkommen verschwinden, doch müssen wir es zumindest einmal durchstossen. Dieses bedeutet, an überhaupt nichts zu denken. Wir wenden uns in die Richtung, wo man an nichts denken muss und gehen in diese Richtung forwärts, alles wegwerfend, ab schneidend, alles unnötige loswerdend. So lehrte uns Dogen. Mit diesem Geist wurden wir geboren und diesen Geist versuchen wir zu erleben. Wir müssen kreativ und einfallsreich daran arbeiten. Das trifft für alle Menschen beim Üben zu, egal ob ordiniert oder ob nicht ordiniert. Es trifft für alle zu, die die Wahrheit suchen. Innen müssen wir so weit suchen, um die höchste menschliche Qualität des Geistes zu erleben. Weiterhin müssen wir unser Leben so leben, dass wir uns ständig selber vergessen, alles gebend und für die Gesellschaft arbeitend. Bodhisattvas sind diejenigen, die diesen inneren Wunsch haben für die Gesellschaft zu leben und zu arbeiten, nicht für ihr kleines Selbst, für ihre eigene Sicherheit, für ihren eigenen Frieden im Geist. Sie arbeiten an ihrem eigenen Geist und geben es an andere Menschen weiter. Mit und für die anderen Menschen lebend. So arbeiten wir voller Energie an unserem eigenen Geist, um somit den Menschen voller Leid helfen zu können. Diese Lebenseinstellung ist wichtig.

Genauso leben wir unseren tiefen inneren Wunsch, das ist ein Bodhisattva. In der Gesellschaft, im täglichen Leben, während der verschiedensten Arbeiten, zuhause mit der Familie - wenn jemand seinen Geist harmonisiert und ausrichtet - das ist ein Bodhisattva. Das trifft auch für all diejenigen zu, die in der Gesellschaft anderen Menschen helfen. Dieser Wunsch, dass wir anderen helfen wollen und von Nutzen sein wollen kann jederzeit geboren werden. Wir geben unser Leben diesem Wunsch, auch wenn wir es nicht gleich tun können.

Wir üben, um zu der eigentlichen Weisheit zu erwachen, zu der Weisheit, die auch der Buddha erlebte. Wir müssen uns zuerst selber bemühen. So üben wir Zazen, um damit andere in der Gesellschaft zu inspirieren.

Wenn wir Zazen üben ist das Ziel nicht, dass wir unseren eigenen Geist zu Ruhe bringen. Wenn man sitzt, dann kann man es leicht selber verstehen. Die Beine schmerzen, der Körper ist eingeengt, man fühlt sich wie fest genagelt. Um Zazen üben zu können, muss man Zeit von der Arbeit oder vom täglichen Leben nehmen. Wenn man es nur für sich selber übt und es unangenehm wird, dann gibt man auf. Man hört mit dem Üben auf, wenn der Körper schmerzt. Obwohl man das Ziel noch nicht erreicht hat, erfindet man irgendwelche Entschuldigungen, warum man nicht weiter üben kann.

Man muss bis zum Ende üben oder es hat keine Bedeutung. Wir müssen unser Gelübde stärken. Wenn man eine schwere Zeit hat, dann müssen wir uns daran

erinnern, dass wir es für alle Menschen in der Gesellschaft tun. Wir haben dieses schon von Anfang an beschlossen. Ich muss über diesen Berg kommen. Ich schaffe einen Weg. Diese Denkweise muss ständig gestärkt werden, sonst können wir nicht weiter machen. Wir üben Zazen mit diesem Gelübde. Wenn ein Hindernis vor uns aufkommt, dann können wir es überwinden. Selbst ohne es zu wissen gehen wir jenseits der Schmerzen, des Unbehagens, des Bewusstseins, was alle um uns herum tun. Ohne es zu merken haben wir unseren Körper und die Leute um uns herum vergessen. Entsprechend der Klarheit und Tiefe unseres Gelübdes wird unser Zazen ständig tiefer und tiefer.

Während wir Zazen für die Gesellschaft üben, stärken wir unser Gelübde ständig. Wir geloben, dass unser Üben nicht nur für unser Selbst ist, nicht nur für unsere persönliche Befreiung, unser persönliches Glück, unsere persönliche Ruhe. Wenn wir dieses in unseren Herzen nie vergessen, dann können wir durch alles hindurch kommen und geben nicht auf.

Wenn wir Zazen üben wollen, dann müssen wir frei von äußeren Dingen sein, die uns ablenken. Dieses steht auch in den Regeln für Zazen von Bodhidharma: "Nicht mit den Dingen ausserhalb in Kontakt treten.

Innen keine Sorgen tragen. Wenn unser  
Geist wie eine Mauer ist,  
dann sind wir sofort im Tao."

Wenn man Zazen übt, dann muss man alle Dinge, für die man Verantwortung trägt, beiseite legen. Alles muss losgelassen werden. Während der festgelegten Zazen Zeit sollte man alles beiseite legen: Die gesellschaftlichen Aufgaben und Beziehungen, Probleme daheim, menschliche Gefühlsprobleme, Mögen und nicht Mögen, fröhlich und unglücklich, gewinnen und verlieren. Alles muss zurück gelassen werden. So bereiten wir uns auf Zazen vor. Im täglichen Leben haben wir viele Dinge, die uns wichtig sind. Aber genauer

betrachtet, was ist uns wahrlich wichtig? Um unser Lebensunterhalt zu verdienen ist Arbeit wichtig. Aber das ist nur ein Aspekt unseres Lebens. Die Probleme der Gesellschaft und des Landes sind auch nur die Facetten einer Situation. Was denken wir, dass uns glücklich macht? Elektrische Geräte, mehr Möbel kaufen, in einem grossen Haus leben und viele Hobbies haben. Aber was ist eigentlich wahres Glück? Es ist einen weiten offenen Geist zu haben. Gegenstände können uns das nicht geben. Es geht darum, ob unser Geist im Gleichgewicht ist, leicht und einfach. Diesen eigentlichen angenehmen und einfachen Geist erleben wir durch Zazen. Wenn wir zu diesem eigentlichen Geist erwachen, erleben wir wahre Ruhe und Leichtigkeit im Herzen. Es gibt nichts, was mehr Bedeutung hätte, schöner wäre und keine andere Arbeit ist wichtiger.

Bodhidharma sagte, dass wir uns beim Üben des Zazen von der Welt ausserhalb trennen sollten. Er sagte, dass wir im Geist keine Sorgen und Zweifel tragen sollten. Im Geist sollten wir nicht laut und aufgeregt sein. Wir sollten in unserem Zentrum sein und stark und gefestigt sein. Wenn unser Geist gefestigt ist, dann können egal was für Informationen und Situationen auf uns zu kommen - unser Geist wird wie der eines Buddhas sein.

Der sechste Patriarch Rokuso Eno Zenji sagte das gleiche. ZA ist der Ort, wo man alle Gedanken an gut und schlecht in bezug auf die Dinge ausserhalb abgeschnitten hat.

ZEN bedeutet klar nach innen zu schauen, innen unbeweglich bleiben. Diese Regeln für das Üben des Zazens gab er. Alles ausserhalb gehört zu einer dualistischen Welt von gut und schlecht. Die Welt der Vergleiche. Es gibt gute und schlechte Dinge, Menschen, die gut verstehen und andere, denen es schwer fällt. Gesunde und kranke Menschen, alte und junge Menschen. So funktioniert die äussere Welt. Wir sagen nicht, dass wir die Augen schliessen sollten. Wir sagen jedoch, dass wir die Situation klar betrachten sollen ohne sie abzulehnen. Die Welt so betrachten, wie ein Spiegel alles reflektiert. Die äussere Welt - so wie sie ist -sollten wir sie annehmen. Keine Gedanken hoch kommen lassen, kein gut und schlecht hinzu fügen. In unserem Geist bewegen wir uns überhaupt nicht. Wenn du diesen Geist verstehen kannst, das ist ZA. Da wir mit unseren Körpern Zazen üben, müssen wir auch unsere Haltung betrachten, doch ist dieses nicht das Ziel vom Zazen. Unser Geist muss sitzen, sonst hat es keine Bedeutung.

Alle Probleme ausserhalb werden im Spiegel reflektiert. So sollten wir sie betrachten. Während wir alles reflektieren, ist unser Geist unbeweglich dabei. Um diese Geisteshaltung zu verstehen üben wir Zazen.

Der Spiegel kann alles reflektieren, weil es selber leer ist. Wenn schon etwas im Spiegel wäre, dann könnte er nicht so klar reflektieren. Wenn der Spiegel nicht sauber wäre, dann wäre auch das Wiedergespiegelte nicht sauber. Wenn wir sitzen sollten wir uns nicht bewegen. Mit einem gut zentriert sitzendem Körper wird auch unser Geist ruhiger. Wir sollten mit einem weiten Gefühl sitzen. Der Ausdruck des Körpers und der Geisteszustand werden eins. Das ist wichtig. Ständig sollten wir so Körper und Geist in Harmonie bringen. Wenn man arbeitet,

vollkommen mit dem ganzen Körper arbeiten. Wenn der Körper kocht, dann kocht auch der Geist. Wenn der Körper Sutren liest, dann liest auch der Geist Sutren. Wenn der Körper Zazen sitzt, dann ist es nicht notwendig, etwas anderes im Geist zu halten. Wir werden das Zazen, ganz direkt. So daran arbeitend kommen wir zu dem Zustand, wo Körper und Geist eins wird, wo Stille und Bewegung nicht getrennt sind. Selbst wenn unser Körper bequem sitzt aber unser Geist herum jagt - das bringt überhaupt nichts. Wenn unser Geist ruhig wird, dann wird auch unser Körper ruhig. Zazen üben wir entsprechend des Ortes. Es gibt ruhige Orte in der Natur, wo die Energie der Natur ideal für Zazen ist. Es ist gut für jemanden, der noch nicht gut Zazen sitzt, an so einem Ort mit dem Üben zu beginnen. Wenn man an das Üben des Zazens gewöhnt ist, dann kann man auch an einem belebten Ort sitzen. Dieses ist nicht so leicht für Anfänger. Deswegen sollten wir am Anfang einen passenden Ort suchen. Wenn jemand mit dem Üben des Zazens beginnen will, suche er sich einen ruhigen Ort, ziehe weite Kleidung an und setze sich in die Lotus Haltung. Ein dickes Kissen ist hilfreich dabei. Wenn das Kissen zu dünn ist, dann können die Gelenke, die den Boden berühren, leicht zu schmerzen beginnen. Dieses wiederum hält uns dann davon ab, gut und lange zu sitzen. Auch wenn wir ganz gesund sind ist es nicht gut, Kleidung zu tragen, die unsere Atmung einschränkt. Natürlich ist es auch nicht gut, zu locker zu sein. Denn wir richten unseren Geist aus und dabei kann die Kleidung behilflich sein.

Die Kleidung der Mönche ist weit und bequem und gibt gleichzeitig ein Gefühl der Ruhe und Zentriertheit. Wenn man den Ort und die Zazen Übende Person betrachtet, sollte man dieses weite Gefühl erhalten, wie der Geist beim Zazen. Wenn die äussere Form in

Ordnung ist, dann legt man die Beine in den Lotus Sitz. Die Fusssohlen schauen nach oben. Dieses ist die beste Position für Zazen, auch wenn es am Anfang vielleicht nicht so einfach ist.

Diejenigen, die nicht beide Füße auf die Schenkel legen können, brauchen nur einen FUSS hoch zu legen, diesen jedoch so weit wie möglich hoch legend. Dieser Aspekt des Zazens wurde vom Yoga beeinflusst. Die Sehnen und Muskeln dürfen nicht zu sehr gedehnt werden. Auch sollten sie nicht gegen die natürliche Richtung gestreckt werden. Fast alle, die über Schmerzen in den Beinen klagen, legen den FUSS nicht hoch genug auf den Schenkel. Das trifft auch für Schmerzen in dem Rücken zu. Wenn wir sie nur leicht einschlagen, dann werden die Beine und Füße gegen ihre natürliche Richtung bewegt und gedreht.

Der FUSS, der unter liegt sollte ganz weit hinten sein. Beide Knie sollten auf dem Kissen aufliegen, sonst sitzen wir nicht in guter Balance, Wenn ein Knie in der Luft schwebt ist es nicht gut für das Zazen.

Von dieser Position strecken wir unsere Wirbelsäule gen Himmel. Wir sollten nicht nach vorne und nicht nach hinter lehnen, nicht nach rechts oder links. Wir ziehen das Kinn ein wenig ein und strecken uns mit dem Kopf gen Himmel. Wenn wir so sitzen, dann wird unser Körper leicht und voll. Mit offenen Augen schauen wir ca. einen Meter vor uns auf den Boden. Wir fixieren die Augen nicht dort, sondern legen sie leicht dort hin.

Um das Zentrum unseres Körpers genau spüren zu können, beugen wir uns 45 Grad nach vorne, drücken unser Hüfte gerade. Wenn wir uns dann wieder aufrichten, gerade hinsetzen, dann spüren wir den Unterbauch genau. Wir lehnen uns nach links und rechts und finden somit unsere Mitte. Wir werden ruhig und zentriert. Wir werden wie der Glockenturm der Kirche, nach oben ragend und gleichzeitig stabil. So richten wir unseren Körper aus.

Die richtige Körperhaltung ist besonders wichtig, wenn wir uns gegenüber sitzen. Wenn wir die Person gegenüber betrachten, dann können wir unsere eigene Haltung korrigieren. Sobald wir richtig sitzen, entspannen wir Hals, Schultern und Arme, um soweit wie möglich alle Verspannungen aus dem oberen Körper zu entfernen. Alle Verspannung sollte gelockert werden. Nur die Wirbelsäule sollte den Kopf halten und stützen. Dieses ist wichtig. Wenn wir mit viel Spannung im Körper sitzen, dann wird unsere Atmung schwer und hart und ein weiterer Atem wird schwer. Ohne kreative und einfallsreiche Bemühungen werden wir nicht lernen, wie man atmen und richtig sitzen kann.

Unsere Körperhaltung ist in Balance und die Spannungen sind losgelassen. Jetzt richten wir unsere Atmung aus. Der Unterbauch hat einen Ort, den wir KIKAI TANDEN, oder einfach Tanden nennen. Es bedeutet Ozean der Energie. Dort liegt das Zentrum des sympathetischen Nervensystems. Wir atmen wie das Wasser eines Wasserfalles fällt. Es fällt und sammelt sich im Unterbauch, ruhig und sich ausweitend. Wir atmen vollkommen aus. Wenn noch zu viel Spannung im Körper ist, dann kann man leicht beim Zwerchfell stecken bleiben. Wenn keine Spannung im Zwerchfell oder Unterbauch ist, dann wird der Unterbauch flach beim Ausatmen. Wir atmen langsam aus. Der Unterbauch wird flacher. Am Ende der Ausatmung drücken wir noch ein, zwei Mal, um noch ein wenig mehr Atem aus zu atmen. Dann lassen wir

diese leichte Spannung los, und ganz natürlich füllt sich der Unterbauch mit dem Einatem. Wir brauchen diese Luft nicht ein zu saugen. Wenn wir die Einatmung forcieren, dann schaffen wir erneuert Spannungen im Körper. Die Energie steigt hoch und die Schultern werden hart. Wenn wir natürlich einatmen, dann fällt alle Spannung von den Schultern ab.

Wenn wir diese Art der Atemweise zu üben beginnen, dann kann man leicht beim Zwerchfell stecken bleiben. Es ist wichtig zu lernen, wie man die Spannung aus dem Zwerchfell nehmen kann. Es ist deshalb hilfreich am Anfang die Hände auf den Unterbauch zu legen. Beim Ausatem lehnt man sich leicht nach vorne, den Unterbauch mit den Händen leicht hinein drückend. Wenn man vollkommen aus geatmet hat, dann richtet man sich wieder auf. Während man sich aufrichtet, füllt sich der Unterbauch mit dem Einatem wieder. Somit kann man die Atemweise gut verstehen. Und alle Spannungen im Körper können losgelassen werden. Beim Ausatem legt man das Bewusstsein in den Tanden. Wenn man das tut, dann wird sich die Ki Energie, die man nicht sehen kann, die jedoch durch den ganzen

Körper strömt, im Tanden sammeln. Diese Energie ist sehr "wichtig. Ohne mehr Spannung zu kreieren, drückt man sie immer weiter nach unten. Alle Spannung aus dem Hals, Armen, Rücken wird verschwinden und der obere Körper wird leicht und entspannt. Und langsam, langsam füllt sich der Tanden.

Um diese Atemübung zu unterstützen wird das Zählen der Atemzüge empfohlen -SUSSOKAN. Wir atmen und zählen. Somit legen wir das Bewusstsein auf den Ausatem. Wenn wir so üben, dann wird unser Kopf frei und hell. An Stelle von Gedanken und Ablenkungen im Kopf entwickeln wir eine Konzentration mit dem Zählen des Atems. Wir lassen unsere Gedanken los, trennen uns von ihnen. Unser Bewusstsein ist vollkommen konzentriert und fokussiert. Wir zählen von eins bis zehn, vorsichtig, genau, jede einzelne Zahl wichtig nehmend, mit voller Konzentration. Wir sitzen jeden Tag und führen die Arbeit am Atem fort, ständig, egal ob wir jetzt unbedingt sitzen oder nicht. Mit der Zeit wird das Sitzen nicht mehr notwendig und wir können es beiseite legen. Wir sind uns dessen nicht unbedingt bewusst, doch folgen nur dem Fliessen des Atems, uns vollkommen hingebend. Hier wechseln wir vom Sussokan zum Sussokan, dem reinen Folgen des Atems. Noch einen Schritt weiter gehend, unser Geist wird ruhig und zentriert. Wir denken nicht mehr an dieses und jenes. Wir brauchen keine Gedanken mehr mit uns herum tragen. Wir erleben es direkt selber.

So steht es auch in dem Text Zazengi, dass wir Zazen mit den Augen offen üben sollten. Das ist sehr wichtig. Wenn wir die Augen schliessen, dann glauben wir, dass wir innen ruhig sind. Es können auch viel mehr Gedanken aufkommen, als wenn wir die Augen öffnen. Wenn die Augen geschlossen sind, dann sind wir in Dunkelheit, doch hat das keinen Wert.

Beim Zazen geht es nicht darum, dass wir fortrennen. Es geht darum, unser Leben noch mehr aus zu richten, zu harmonisieren und unser Leben mit Qualität zu leben. Um dieses tun zu können, müssen wir einfallsreich und kreativ daran arbeiten. Dann können wir offen sein für alles, was sich vor uns zeigt. Die Lehre des Buddhas sagt nicht, dass wir unser Leben in zwei teilen sollen. Wenn wir Zazen üben, müssen wir deshalb unsere Augen öffnen, um die Welt vor unseren Augen real sehen zu können.

Wir treten der Welt gegenüber und üben daran, dass wir nicht an bestimmten Dingen hängen. Wir müssen die Augen und den Geist weit öffnen und uns frei machen. Genauso sollten wir unseren Körper und Geist betrachten im täglichen Leben - uns vollkommen hinein werfend, und dabei nicht daran verhaftet sein. Hiermit möchte ich das Teisho beenden und hoffe, dass während dieses Sesshins alle diesen Punkt in sich stärken und klären konnten. Mit dieser intensiven Art des Übens während des Sesshins können wir dann inmitten des Lebens in der Gesellschaft ein Zentrum, einen Punkt der Stärke in uns tragen. Somit können wir diesen Ort der Balance im Geist auch an andere weitergeben, indem wir es vollkommen werden. Denn es ist diese grosse Freude um die Klarheit, die uns mit allen Menschen vereint. Ich bedanke mich für Eure Aufmerksamkeit.