

Text für das virtuelle Zazen am Donnerstag, den 26. März 2020

Versucht, in diesen Zeiten jeden Tag eine Stunde in Zazen zu sitzen, die Zeit, ob morgens, mittags, abends oder nachts spielt dabei keine Rolle, zuhause oder in der Natur.

Immer, wenn ihr in Zazen sitzt, seid ihr mit der ganzen Sangha verbunden.

Ihr bekommt Kraft, Energie, innere Ruhe, Unerschütterlichkeit und klare Sicht, egal in welchem Tohuwabohu sich die Welt gerade befindet.

Meister Dogen sagt:

„Ihr müsst eine Praxis aufgeben, die auf intellektuellem Verstehen beruht, bei der ihr den Wörtern hinterherrennt und euch am Buchstaben haltet. Ihr müsst die Kehrtwendung lernen, die euer Licht nach innen richtet, um euer wahres Wesen zu erleuchten. Körper und Geist werden von selbst zurücktreten und euer ursprüngliches Licht wird erscheinen. Wenn ihr zum Erwachen gelangen wollt, müsst ihr das Erwachen unverzüglich ausüben.

Für Zazen ist ein ruhiger Raum geeignet. Lasst ab von allen Verpflichtungen und Geschäften. Denkt nicht: Das ist gut, das ist schlecht. Ergreift nicht Partei. Urteilt nicht. Wo ihr es gewohnt seid, zu sitzen, dort legt eine dicke Matte hin und darauf ein Kissen.

Setzt euch in der Haltung des Lotus oder des Halbblotus.

Setzt euch aufrecht hin.

Vergewissert euch, dass sich eure Ohren in einer senkrechten Linie über den Schultern befinden, eure Nase in einer senkrechten Linie über dem Nabel.

Die Augen müssen immer offen bleiben, und ihr müsst sachte durch die Nase atmen. Habt ihr die richtige Haltung eingenommen, atmet einmal tief, dann atmet ein und atmet aus.

Bleibt still in einer stabilen sitzenden Haltung.

Das Zazen, von dem ich rede, ist nichts anderes als das Dharma des Friedens und der Freude, die Ausübung vollkommenen Erwachens.

Zazen ist das Zutagetreten der letztendlichen Wirklichkeit.

Fallen und Netze können sie niemals einfangen. Wenn ihr einmal ihr Herz erfasst habt, seid ihr wie der Drache, wenn er ins Wasser taucht und wie der Tiger, wenn er ins Gebirge dringt.“